

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Anne Nurmikanta  
Maaria Puoskari

RAVITSEMUS TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ –  
Toimintapäivä ja opas nuortenpaja Apajan nuorille

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2015



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Huhtikuu 2015**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**

Anne Nurmikanta, Maaria Puoskari

**Nimeke**

Ravitsemus terveyden edistäjänä – Toimintapäivä ja opas nuortenpaja Apajan nuorille  
Toimeksiantajat  
Nurmeksen nuortenpaja Apaja ja Pohjois-Karjalan kansanterveystyön Väestöterveyttä yhteistyöllä -hanke

**Tiivistelmä**

Ravitsemus on keskeinen hyvinvoinnin lähde. Ravinto antaa energiaa, aistielämyksiä ja vahvistaa sosiaalista yhdessäoloa. Napostelu ja epäterveelliset välipalat ovat yleistyneet nuorten keskuudessa, minkä seurauksena nuorten ylipaino on noussut. Terveellisen ruokavalion avulla edistetään nuorten terveyttä ja sen avulla voidaan ennaltaehkäistä useita kansansairauksia.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn tarkoituksena oli lisätä nuorten tietämystä ravinnon vaikutuksesta terveyteen. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää Nurmeksen nuortenpaja Apajan nuorille aiheeseen liittyvä tapahtuma ja tuottaa selkeä opas, joka pohjautuu uusiin ravitsemussuosituksiin. Opinnäytetyö toteutettiin Nurmeksen Apajan ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeen toimeksiantona. Toimintapäivä pidettiin Apajalla tammikuussa 2015. Päivän aikana käytiin läpi opas ja tutustuttiin sokerinäyttelyyn. Nuorten kanssa valmistettiin myös smoothiet. Toimintapäivä onnistui hyvin ja saimme oppaasta positiivista palautetta.


Teoriaosuudessa käsitellään terveyden edistämistä, ravitsemussuosituksia ja nuoruutta. Lisäksi kerrotaan oppaasta ja toimintapäivän järjestämisestä. Jatkotutkimusaiheena voisi olla toimintapäivän vaikuttavuuden arviointia myöhemmin.

Kieli  
suomi

Sivuja 41  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 8

**Asiasanat**

nuori, ravitsemussuositukset, terveyden edistäminen, toimintapäivä, opas

 <div data-bbox="316 320 681 432"> <b>Karelia</b>  UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES </div>	<div data-bbox="823 248 1287 389"> <b>THESIS</b>  <b>April 2015</b>  <b>Degree Programme in Nursing</b>  Tikkarinne 9 </div> <div data-bbox="823 432 1145 537"> FI 80200 JOENSUU  FINLAND  Tel. +358 50 405 4816 </div>	
<b>Authors</b> Anne Nurmikanta, Maaria Puoskari		
<b>Title</b> Nutrition as a Health Promoter – Activity Day and information Leaflet for Adolescents of Youth Workshop Apaja  <b>Commissioned by</b> Youth Workshop Apaja in Nurmes and ‘Population Health Through Cooperation Project’ by North Karelia Centre for Public Health		
<b>Abstract</b>  Nutrition is a key factor to wellbeing. Food gives energy, sensory experiences and strengthens social togetherness. Nibbling and unhealthy snacks have become more popular among young people, and as a result, the prevalence of overweight among adolescents has increased. Unhealthy food and unbalanced diet causes a variety of nutrient deficiencies, and may be the cause of common diseases. A balanced diet promotes health in young people and can prevent a number of national diseases.  The aim of this practice-based thesis was to increase young people's knowledge of nutrition. The assignment in this thesis was to organize an event on nutrition for adolescents if Youth Workshop Apaja and to produce an explicit information leaflet on the new nutritional recommendations. The thesis was commissioned by Youth Workshop Apaja in Nurmes and ‘Population Health Through Cooperation Project’ by North Karelia Centre for Public Health. The activity day was held at Apaja in January 2015. During the day, the information leaflet was dealt with and a sugar exhibition was viewed. Healthy smoothies were also prepared with the adolescents. The action day was very successful and we received positive.  The theoretical part deals with health promotion, nutritional recommendations and youth. It also addresses the information leaflet and how the activity day was organized. Further research could focus on the assessment of the effectiveness of the activity day.		
<b>Language</b>  Finnish	<b>Pages 41</b> <b>Appendices 5</b> <b>Pages of Appendices 8</b>	
<b>Keywords</b> adolescent, nutritional recommendations, health promotion, activity day, information leaflet		

## Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Nuori ja nuoruus .....	6
3	Terveyden edistäminen ja terveysongelmien ennaltaehkäiseminen .....	7
4	Ravitsemussuositukset .....	12
4.1	Ruokakolmio, lautasmalli ja ateriarytmi .....	13
4.2	Suosittelavat ruokavalinnat .....	13
4.3	Energia ja ravintoaineiden saantisuositukset .....	16
4.4	Vitamiinit ja kivennäisaineet .....	17
5	Ruokailutottumusten merkitys terveyteen .....	19
5.1	Sosioekonominen tausta ja lihavuus .....	20
5.2	Arkipäivän valinnat .....	21
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä .....	23
7	Opinnäytetyön toteutus .....	23
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	25
7.2	Toimintaympäristö ja kohderyhmä .....	26
7.3	Oppaan ja toimintapäivän toteutus ja arviointi .....	27
7.4	Luotettavuus ja eettisyys .....	33
8	Pohdinta .....	36
	Lähteet .....	39

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Opinnäytetyön opas
Liite 3	Sokerinäyttelyn ohje
Liite 4	Palautekysely
Liite 5	Tutkimuspäiväkirja



## 1 Johdanto

Ravitsemus on merkittävänä tekijänä nuorten terveyden edistämisessä. Epäterveellinen ravinto on osana aiheuttamassa kansantauteja. Niiden ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä nuorena opitut elämäntavat säilyvät aikuisenakin. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135, 140 - 141.)

Suomessa perusopetuslaki takaa koululaisille ja lukion sekä ammatillisen perusopetuksen opiskelijoille maksuttoman, täysipainoisen aterian (Perusopetuslaki 628/1998). Suomessa näin on toimittu oppivelvollisuuskouluissa vuodesta 1948 lähtien. Kouluruokailu edistää hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5). Ilmainen, sosiaalisesta asemasta riippumaton kouluruokailu on erittäin harvinaista koko maailmassa. Tässä asiassa Suomi ja Ruotsi ovat ainutlaatuisia maailmanlaajuisesti. Maksullinen kouluruoka on yleinen muissa maissa. (Harper, Wood & Mitchell 2008, 34; Hörnell, Lind & Silfverdal 2009, 287.)

Hyvä, riittävä ja monipuolinen ruokavalio on yhteydessä koulumenestykseen ja jaksamiseen. Vaikka suurimmaksi osaksi lapset ja nuoret syövät hyvin, niin 25 prosenttia koko päivän energian saannista koostuu makeisista, virvoitusjuomista, jäätelöstä, leivonnaisista, jälkiruoista, sipseistä ja pikkupurtavasta. Lihavuudesta ja sen tuomista terveydellisistä haitoista on tullut suuri ongelma. (Hörnelli ym. 2009, 288.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoituksena on lisätä nuorten tietämystä ravinnon vaikutuksesta terveyteen. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää Nurmeksen nuortenpaja Apajan nuorille aiheeseen liittyvä tapahtuma ja tuottaa opas, joka pohjautuu uusiin ravitsemussuosituksiin. Tapahtumassa esitellään konkreettisesti terveellistä ravitsemusta muun muassa sokerinäyttelyn avulla ja keskustellaan nuorten kanssa ravitsemuksen vaikutuksesta terveyteen. Teoriaosuudessa käsitellään nuoruutta, terveyden edistämistä ja uusia,

vuonna 2014 julkaistuja suomalaisia ravitsemussuosituksia, opasta sekä tapah-tuman järjestämistä.

## 2 Nuori ja nuoruus

**Nuori** on siirtymävaiheessa lapsuudesta aikuisuuteen, ja hän kehittyy hyvin usealla eri tavalla. Biologinen kehitys saa aikaan murrosiän eli puberteetin. Sen aikana sekä ajattelutapa että keho muuttuvat aikuisemmaksi. Kasvupyrähdys alkaa usein murrosiän aikana. Murrosiän kehitys on jokaisella nuorella hyvin yksilöllinen. Tytöillä kehitys alkaa yleensä hieman aikaisemmin kuin pojilla. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 69.)

Erikson kuvaa nuoruutta identiteetin ja oman itsensä löytämisen kautta. Kun kasvuprosessi on ohitettu, nuori pystyy sanomaan, kuka ja millainen hän on (Erikson 1950, Lehtisen, Kuusisen & Vauraan 2007, 24–27 mukaan). Nuoruutta kuvataan aikana, jolloin opetellaan ohjaamaan omaa elämää oman yksilöllisyy-den kautta suhteessa kaikkeen muuhun, kuten ihmisiin ja koko muuhun maailmaan. Dunderfeltin elämäntarkastelun mukaan nuoruus jaetaan yleensä kolmeen eri jaksoon, jotka ovat nuoruusiän varhaisvaihe, keskivaihe ja loppu-vaihe. (Dunderfelt 2011, 85.)

Nuoruusiän varhaisvaihe (12 - 15 v) käsitetään varsinaiseksi biologiseksi murrosiäksi. Tämän iän kehitysvaiheeseen kuuluu ihmissuhteiden kriisi, jolloin aletaan protestoimaan vanhemmille ja auktoriteeteille. Uudet ystävät kuuluvat myös tähän vaiheeseen. Nuori haluaa vapautta, mutta vastuu pelottaa. (Dunderfelt 2011, 84.) Fysiologinen kehitys saa aikaan sukukypsyyden saavuttami-sen. Kehossa tapahtuu ulkomuodon ja elintoimintojen muutoksia. Myös tunteet kuohuvat ja heittelevät levottomasti. Nuori voi olla ihmeissään omasta arkuu-destaan, vaikka välillä käyttäytyminen on muiden mielestä hyvinkin villiä. (Turu-nen 2005, 114 - 115.)

Nuoruusiän keskivaihe (15 - 18 v) on ikäkausi, jonka kehitysvaiheeseen kuuluu identiteettikriisi. Ihmissuhteet muodostuvat entistä tärkeämmiksi. Nuori ihastuu, samaistuu idoleihinsa ja rakentaa identiteettiään. Ihmissuhteet muuttuvat syvä-lisemmiksi, ja minäkokemus alkaa selkiintyä. (Dunderfelt 2011, 84 - 84.) Ajatte-lun kehittyminen on tässä vaiheessa yhtä tärkeää kuin tunteiden kehittyminen. Nuori alkaa arvostella ympäristöään ja kritisoi asioita välillä hyvinkin itsekkäästi. (Turunen 2005, 129 - 131.)

Nuoruusiän loppuvaiheessa (18 - 20 v) oleva nuori käy läpi ideologista kriisiä. Oma elämä aloitetaan usein tässä vaiheessa ja samalla pohditaan omaa ase-maa maailmassa. Nuorella alkaa seestymisvaihe. (Dunderfelt 2011, 85.) Tätä vaihetta kutsutaan myös nimellä myöhäisnuoruus, jossa tarkasteltava aikajakso on hieman pidempi, sijoittuen ikävuosien 19 - 25 välille. Myöhäisnuoruuteen kuuluvia keskeisiä haasteita ovat omien roolien löytäminen ja omiin vanhempiin suhtautumisen muuttuminen aikuisemmalle tasolle. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 80.)

Tässä työssä rajataan nuoriksi 15 - 29-vuotiaat, toimeksiantajan asiakkaiden ikäjakauman mukaan. Myös nuorisolaki (72/2006), jonka yhtenä tavoitteena on tukea nuoria terveisiin elämäntapoihin, määrittelee nuoriksi alle 29-vuotiaat (2. §). Täysi-ikäisyyden nuori saavuttaa 18-vuotiaana. Silloin nuori saa äänioikeu-den äänestää vaaleissa. (Vaalilaki 1998/714, 2.§.)

### **3 Terveiden edistäminen ja terveysongelmien ennaltaehkäi-seminen**

Maailmanlaajuisesti terveyden edistämällä (health promotion) tarkoitetaan erilaisia toimintoja, jotka parantavat ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä ja antaa siihen edellytyksiä. Rauha on perusedelly-tys ihmisen turvalliselle ja suojaisalle ympäristölle sekä vakaalle ekosysteemille. Ravinnon saannin turvaaminen on myös elintärkeää ihmisten hyvinvoinnille. Terveellisempään elämään auttavat myös koulutus ja toimeentulo. Oikeuden-

mukaisuus ja tasapuolisuus kuuluvat myös perusoikeuksiin. (World Health Organization 2009, 1.) Lähtökohtaisesti ihmisen kuitenkin tulee itse olla aktiivisena toimijana oman terveytensä edistämisessä (Pietilä 2012, 11).

Terveyden edistämisen toiminnan tavoitteena on saada kaikille yksilöille tasavertaiset mahdollisuudet saavuttaa parhaat mahdolliset terveyden edellytykset. Ympäristö, joka on kannustava, jakaa tietoa ja opettaa elämäntaitoja sekä antaa mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja. Ihmiset eivät välttämättä pysty saavuttamaan terveyden parhaita edellytyksiä, elleivät he itse pysty hallitsemaan niitä asioita, jotka vaikuttavat heidän terveyteensä. Terveyden edistäminen vaatii organisoitua toimintaa hallituksilta, terveydenhuollolta ja muilta sosiaalisilta-, ja taloudellisilta aloilta, sekä vapaaehtoisjärjestöiltä ja paikallisilta toimijoilta. Sosiaali- ja terveystieteillä on kuitenkin suuri vastuu toimia välittäjinä yhteiskunnan ja eri toimijoiden välillä. Strategioiden tulee olla sovitettuja koskemaan paikallisia tarpeita ja yksittäisiä maita tai alueita. Kaikkialla on kuitenkin hyvin erilaiset sosiaaliset, kulttuurilliset ja ekonomiset järjestelmät. (World Health Organization 2009, 2.)

Tavoitellakseen mahdollisimman hyvää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia yksilön ja ihmisryhmän pitää osata tunnistaa ja ymmärtää, miten tarpeet voidaan tyydyttää ja tarvittaessa muuttaa käyttäytymistään tai sopeutua selviytymään omassa ympäristössään. Terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon vastuulla, vaan se tarkoittaa myös yksilön valintoja terveellisiin elämäntapoihin ja hyvinvointiin. (World Health Organization 2009, 1.) Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin laitos tekee joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn, jossa kartoitetaan nuorten hyvinvointia. Vuonna 2013 järjestetyssä kyselyssä vastaa-jia oli noin 180 000. Vastaa-jista 83 prosenttia piti terveyttään hyvänä tai erittäin hyvänä. Vain 2,3 prosenttia piti terveyttään melko huonona tai huonona. (Gissler, Paananen, Luopa, Merikukka & Myllyniemi 2014, 29.)

**Terveys** on tärkeä voimavara jokapäiväisessä elämässä, ja sitä pidetään tärkeänä osana hyvää elämänlaatua. Siinä korostuvat positiivisella tavalla sosiaaliset ja henkilökohtaiset voimavarat sekä fyysinen kunto. Hyvä terveys on tärkeää myös sosiaaliselle, taloudelliselle ja henkilökohtaiselle kehitykselle. Erilaiset

asiat, kuten politiikka, talous, kulttuuri ja ympäristö sekä biologiset tekijät, voivat vaikuttaa haitallisesti tai edistävästi terveyteen. (World Health Organization 2009, 2.) Suomessa sosiaali- ja terveysministeriöllä on strategia terveyden edistämiseen. Sen päätavoitteina on saada ihmisten hyvinvoinnille vahva perusta sekä huomioida ihmisten hyvinvointi poliittisessa päätöksenteossa. Myös ympäristöä pyritään parantamaan vahvistamalla elinympäristön elinkelpoisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 6, 14.)

Suomessa on tehty kansalliset terveystavoitteet valtioneuvoston hyväksymänä vuonna 2001, jolloin on julkistettu Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. Sen päätavoitteena on terveyden-, ja hyvinvoinnin lisääminen, ja sen lisäksi väestöryhmien välisiä terveyseroja pyritään kaventamaan. Näihin asioihin kiinnitetään erityistä huomiota kunnissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 11.) Terveystarkastuslain (1326/2010) mukaan kunnan on nimettävä vastuutahot (12. §). Suomessa yhteiskunnallisella tasolla kunta päättää itse siitä, kuinka asukkaiden hyvinvointia edistetään paikallisesti. Näihin palveluihin kuuluvat sosiaali- ja terveysterveystarvikkeet, koulut, kirjastot, kulttuuri- ja vapaa-aika- sekä liikuntapalvelut. Myös liikenne kuuluu hyvinvointia edistäviin palveluihin. Palveluiden avulla elinoloja saadaan paremmiksi. Työolosuhteita ja toimeentulon turvaamista voidaan parantaa esimerkiksi sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisyllä. (Hätönen, Tervonen-Goncalves & Heiliö, 2012.)

Terveystarkastuslaki (1326/2010) takaa kuntien järjestämät terveystarkastukset ja terveystarkastuksen. Neuvonta on tarkoitettu kaikille, ja sen tarkoitus on tukea työ- ja toimintakykyä ja edistää mielenterveyttä ja elämänhallintaa sekä ehkäistä sairauksia. Lain yhtenä tarkoituksena on myös kaventaa väestöryhmien välillä olevia terveyseroja. (13. §.) Tähän liittyy kuitenkin useita eettisyyteen ja ihmisarvoon liittyviä asioita, joita emme käsittele tämän enempää opinnäytetyössämme.

Kunnat järjestävät perusterveydenhuollossa koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Kunnan alueella olevien lukioiden, ammatillisten oppilaitosten ja ammattikorkeakoulujen opiskelijat ovat oikeutettuja oppilaitoksensa järjestämään opiskeluterveydenhuoltoon riippumatta heidän kotipaikastaan. Myös työharjoit-

telujensa aikana opiskelija saa terveydenhuollon palvelut koulun kautta. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 17. §.)

Terveystarkastus tehdään ensimmäisenä opiskeluvuonna terveydenhoitajan vastaanotolla. Hän kartoittaa terveydentilan ja tunnistaa tarvittaessa erityisen tuen tarpeen yhdessä muun oppilaitoksen henkilökunnan kanssa. Tarvittaessa järjestetään lisäkäyntejä esimerkiksi kuraattorille tai opiskelijaterveydenhuollon lääkärille. Opiskelijalle voidaan tehdä hyvinvointi- ja terveyssuunnitelma yhdessä perheen kanssa. Suunnitelman toteutumista seurataan ja arvioidaan moniammatillisesti. Kerran opiskelujen aikana toteutetaan myös suun terveystarkastus (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 8. ja 9. §.)

Terveystarkastuksissa annetaan myös terveysneuvontaa. Terveysneuvonnalla tarkoitetaan opiskelijan tukemista ja edistämistä itsenäistymiseen ja opiskeluun. Lisäksi se on kannustamista terveellisiin elämäntapoihin ja hyvään fyysiseen toimintakykyyn sekä mielenterveyden edistämiseen. Koulukiusaamista pyritään ehkäisemään ja annetaan tietoa edellytyksistä toimia eri ammateissa ja niihin liittyvistä erilaisista terveyteen liittyvistä vaaroista. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 15. §.) Mahdollisiin mielenterveysongelmiin ja päihdeongelmiin pyritään puuttumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Myös seksuaaliterveyteen liittyviä palveluita annetaan opiskelijaterveydenhuollon kautta. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 17. §.) Terveydenhoitajien työn tavoitteena on ollut luoda hyvää perustaa aikuisuudelle. Nuorten fyysinen hyvinvointi on lisääntynyt, mutta samalla sosiaalinen ja psyykinen sairastaminen on Terveiden-, ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyiden mukaan lisääntynyt. Ennaltaehkäisevässä työssä on koko perheen hyvinvointiin kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. (Impola 2014, 102.)

**Ennaltaehkäisevä tuki** nuorille on pitkällä tähtäimellä huomattavasti tehokkaampaa, kuin järjestää heille korjaavia palveluita. Tarjolla on paljon erilaisia palveluita, mutta ne ovat eri sektoreilla ja yhteistyö on hankalaa. On kehitetty uusi TajuaMut!-toimintamalli, joka toimii työkaluna nuorten kanssa toimijoiden välillä. Nuoret ja heidän perheensä voidaan huomioida nopeammin, ja sen avulla mahdollistuu nopeampi yhteistyön käynnistäminen eri toimijoiden välillä. Palveluita on mahdollista yhdistää, eikä jokaisen toimijan kanssa tarvitse keskustella erikseen. Päällekkäisyyksiä saadaan purettua pois. (Sitra 2014, 4, 11.)

Terveysviestinnäksi kutsutaan viestintää, joka liittyy terveyteen tai sairauteen. Myös lääketieteeseen tai terveydenhuoltoon liittyvää viestintää nimitetään terveysviestinnäksi (Leskinen & Koskinen-Ollonqvist 2000, Torkkolan, Heikkisen & Tiaisen 2002, 22 mukaan). Erilaista terveyteen liittyvää mainontaa tulee jatkuvasti televisiosta, lehdistä ja internetistä. Asiantuntijoiksi itseään väittävät eri toimijat esittävät terveellisiksi erilaisia asioita. Tällaista tietoa on osattava lukea ja analysoida kriittisesti. Sitä kutsutaan terveystiedon lukutaidoksi. Terveystiedon lukutaidolla on suuri merkitys elintasosairauksien ennaltaehkäisyyn. Terveystietoa on tarjolla runsaasti, kunhan se vain saadaan kaikkien ulottuville ymmärrettävästi. (Niemelä, Ek & Huotari 2012, 150 - 155.)

Suomessa **terveystiedon lukutaidon** mittaamista varten on toteutettu tutkimusohjelma-hanke, joka on keskittynyt tyypin 2 diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän ehkäisyyn. Ohjelmassa seulontavälineeksi syntyi SALVE-mittari, joka on kehitetty amerikkalaisen terveystiedon lukutaidon määritelmän mukaan. Mittarissa on kymmenen väittämää, joihin voi vastata olemalla samaa tai eri mieltä asteikolla yhdestä viiteen. (Niemelä ym. 2012, 158.)

Precede-Proceed -malli toimii terveyden ja hyvinvoinnin kehitystyön mallina. Sen ovat kehittäneet amerikkalaiset Green ja Kreuter. Mallin avulla pystytään suunnittelemaan ja arvioimaan terveyden edistämisen toimintaa, esimerkiksi intervention suunnittelussa. Mallissa on kahdeksan vaihetta, ja niiden avulla voidaan analysoida myös toimintaan vaikuttavia tekijöitä, kuten tarpeiden kartoitusta, osallistuvuutta ja ympäristön vaikutusta. (Green & Kreuter 2005, Turjan 2009, 18 mukaan.)

## 4 Ravitsemussuositukset

Vuodesta 1954 lähtien on Valtion ravitsemusneuvottelukunta tarkkaillut suomalaisten terveydentilaa ja ravitsemusta ja antanut ravitsemukseen liittyviä ohjeistuksia tilanteen korjaamiseksi. Ravitsemusta koskevat suositukset antaa Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveillä ihmisillä suositusten mukainen määrä ravintoa tyydyttää ravinnon tarpeen ja ylläpitää hyvän ravitsemustilan. Ravitsemussuositukset muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa ja uusien tutkimuksien karttuessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014.)

Ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuvalla väestölle, ja niiden tarkoitus on tukea ja edistää väestön terveyttä. Ruokavaliolla on erittäin suuri merkitys terveyteen ja suorituskyykyyn lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Ravitsemussuositukset antavat suosituksia siitä, miten paljon eri ravintoaineita, vitamiineja, kivennäisaineita, proteiineja, rasvoja ja hiilihydraatteja keho tarvitsee kehittyäkseen ja toimiakseen normaalisti. (Livsmedelsverket 2012, 7.)

Ravitsemussuositukset Suomessa pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositukset ovat pohjoismaisen asiantuntijaryhmän laatima tieteellisen työn tulos. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8,10.) Pohjoismaisella väestöllä on samankaltaiset ruokailutottumukset ja heillä ilmaantuu samankaltaisia sairauksia. Pohjoismaissa on käytetty yhteisiä ravitsemussuosituksia vuodesta 1980 lähtien. (Livsmedelsverket 2012, 7.)

Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokailutottumuksia, jotka voivat vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, liikalihavuuteen, tyypin kaksi diabetekseen ja syöpäsairauksiin. Näitä sairauksia voidaan osittain ennaltaehkäistä esimerkiksi käyttämällä kasvi- ja kalaperäistä ruokavaliota ja vähentämällä punaisen lihan ja lihavalmisteiden syöntiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)



#### 4.1 Ruokakolmio, lautasmalli ja ateriarytmi

**Ruokakolmio** on kehitetty helpottamaan terveellisen ruokavalion koostamista päivittäin. Ruokakolmiosta on tarkoitus syödä pohjalta paljon ja huipulta harkiten. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

**Lautasmallia** voi käyttää lounaalla ja päivällisellä; se näyttää mittasuhteet eri ainesosista ja auttaa hyvän aterian koostamiseen. Lautasmallin mukaisesti puolet ateriasta koostuu kasviksista, vihanneksista tai salaattista, johon on lisätty kasviöljyä tai salaattikastiketta. Noin neljännes annoksesta on perunaa, täysjyvä riisiä tai pastaa. Kalaa, lihaa, munaruokaa, palkokasveja, pähkinää, tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle jää yksi neljännes lautasesta. Ruokajuomana voi käyttää rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää. Vesi on myös hyvä ruokajuoma. Jokaisella aterialla voi nauttia yhdestä kahteen palaa täysjyväleipää, jonka päälle voi levittää ohuelti kasvisrasvaveitettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

Säännöllinen **ateriarytmi** pitää verensokerin tasaisena, auttaa pysymään virkeänä ja pitää nälän loitolla. Terveellisin vaihtoehto on syödä joka päivä samoihin aikoihin ja yhtä monta kertaa, esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen ja tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa. (Niemi 2006, 132 - 133.) Lapsena opitut hyvät ruokailumallit ja ateriarytmit säilyvät usein aikuiseksi saakka (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24).

#### 4.2 Suositeltavat ruokavalinnat

Jokapäiväiset valinnat määräävät ruokavalion terveyden. Ravitsemus tulee nähdä kokonaisuutena ja ruokavalion tulisi suosituksien mukaan olla monipuolinen ja vaihteleva. Ruoka-aineiden päivittäisten määrien suositukset ovat tarkoitettu ohjeeksi normaalisti liikkuville aikuisille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

**Kasviksista, hedelmistä ja marjoista** saadaan paljon kivennäisaineita ja vitamiineja, sekä muita terveyttä edistäviä aineita. Tavoitteena on syödä päivittäin puoli kiloa juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Jotta se toteutuisi, tulisi näitä tuotteita syödä 5 - 6 annosta, eli jokaisella aterialla. Kaikkia kasviksia ei kannata kypsentää, vaan ne voi syödä sellaisenaan tai lisätä salaatteihin. Tavallisesti marjat ja kasvikset sisältävät vähän proteiinia, mutta palkokasvit, pähkinät ja siemenet tekevät tästä poikkeuksen; niissä proteiinia on paljon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21; Hyytinen, Mustajoki, Partanen & Sinisalo-Ojala, 2009,19.)

**Kalaa** suositellaan syötäväksi ainakin kahdesta kolmeen kertaa viikossa vaihdellen eri kalalajeja. Kalassa on D-vitamiinia ja se sisältää pehmeää rasvaa, joka edistää terveyttä. Lihasta, kalasta ja kananmunasta saadaan hyvin proteiineja sekä A- ja B-vitamiineja. **Kananmunia** voi syödä 2-3 kpl viikossa. **Liha** sisältää hyvin imeytyvää rautaa. Kannattaa suosia vähärasvaista lihaa tai siipikarjan lihaa, joka on vähärasvaisempaa. Punaisen lihan ja lihavalmisteen suositus on 500 g viikossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22; Livsmedelsverket, 2014,4.)

**Viljatuotteissa** vähintään puolet tulisi olla täysjyväviljaa. Naisille suositeltava määrä on kuusi annosta päivässä ja miehille yhdeksän. Yksi annos tarkoittaa yhtä leipäviipaletta, yhtä desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, riisiä tai ohraa. Kaksi annosta tulee lautasellisesta puuroa. Leivässä kuitupitoisuuden tulisi olla 6 g / 100 g. Kannatta suosia myös vähän suolaa ja sokeria sisältäviä vaihtoehtoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21; Hyytinen ym. 2009, 19.)

**Peruna** sisältää C-vitamiinia, kaliumia, magnesiumia ja hiilihydraatteja (tärkkelystä). Perunaa voi syödä keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä. Ranskanperunoita, rasvassa paistettuja perunoita, erilaisia kermaperunoita ja perunalastuja kannattaa syödä vain harvoin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Joka päivä tulisi käyttää viisi - kuusi desilitraa nestemäisiä **maitovalmisteita** ja kaksi - kolme viipaletta juustoa, jotta henkilön vuorokausittainen kalsiumin tarve

täytyisi. Kannattaa suosia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, koska maitorasvasta jopa 70 prosenttia on tyydyttynyttä. Juustosta kannatta valita vähärasvainen alle 17 prosentin vaihtoehto ja viilistä ja jogurtista voi myös valita vähärasvaisen vaihtoehdon, jossa on rasvaa alle yksi prosenttia. Maitovalmisteista saadaan kalsiumia, proteiinia, jodia, B- ja D-vitamiinia sekä muita kivennäisaineita ja vitamiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22; Hyyti-  
nen ym. 2009, 21.)

**Rasvoista** suositusten mukaan pehmeitä rasvoja tulisi suosia ja kovia välttää. Tyydyttynyt rasva nostaa veren kolesterolitasoa ja on yksi suurimmista sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä. (Helldän, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovas-  
kainen & Virtanen 2012, 122.)

Parhaiten pehmeitä rasvoja saa kasviöljyistä tai rasiamargariineista, jotka sisältävät kasviöljyä. Leivän päällä käytettävän rasvan tulisi olla vähintään 60 prosentista rasvaa, joka sisältää kasviöljyä. Salaattiin voi lisätä öljypohjaista kastiketta. Ravintorasvat sisältävät runsaasti A-, D- ja E-vitamiineja. Pähkinät ja siemenet sisältävät myös pehmeää rasvaa. Erityisen suositeltavia ovat rypsi- ja rapsiöljy monipuolisen rasvahappokoostumuksen vuoksi. Kovaa rasvaa on runsaasti maitorasvaa sisältävissä rasvaseoksissa, voissa, kovissa leivonta-  
margariineissa, kookosrasvoissa, kookosmaidossa ja palmuöljyssä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23; Hyyti-  
nen ym. 2009, 21.)

Ruoan lisäksi **juomaksi** tulisi käyttää päivittäin 1 - 1,5 litraa nestettä. Jano-  
juomaksi tavallinen vesijohtovesi on paras. Rasvaton maito, piimä tai korkeintaan 1 prosenttia rasvaa sisältävä maito sopivat ruokajuomaksi. Aterian yhteydessä voi nauttia täysmehua yhden lasillisen päivässä. Nesteen tarvetta lisäävät myös liikunta, kuume sekä kuumissa olosuhteissa työskentely ja fyysisesti raskas työ.

Alkoholia käyttäessä kannattaa muistaa kohtuus. Alkoholin kohtuullisessa käytössä päivittäinen enimmäismäärä on miehille kaksi annosta alkoholijuomaa päivässä ja naisilla yksi annos päivässä. Alkoholijuomat eivät ole lasten, nuor-

ten, raskaana olevien eivätkä imettävien juomia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23; Hyytinen ym. 2009, 22.)

### 4.3 Energia ja ravintoaineiden saantisuosituks

Proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat ovat energiaravintoaineita, joihin energia on sitoutunut. Energiaa tarvitaan fyysisen työn tekemiseen, perusaineenvaihduntaan ja ruoan aiheuttamaan lämmöntuottoon. Ikä, sukupuoli, ihmisen lihaskudoksen määrä, perintötekijät ja fyysinen kunto vaikuttaa perusaineenvaihdunnan suuruuteen. Suurin osa energiasta kuluu perusaineenvaihduntaan. Terveiden ja normaalipainon ylläpitämiseen energian saannin tarve tulee olla tasapainossa kulutuksen kanssa. Jos energiaa saa enemmän kuin kuluttaa, on seurauksena lihominen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25 - 26.)

Energia ravintoaineiden tehtävä on tuottaa ihmisen elimistöön energiaa. Kaikki tarvittavat energiaravintoaineet saadaan monipuolisesta ja oikein koostetusta ruoasta. Energiaprosentilla (E %) kuvataan energiaravintoaineiden saantia kokonaisenergiamäärästä. Aikuisille suositeltava saanti hiilihydraattien osalta on 45 - 60 E %. Murrosikään mennessä tulisi kouluikäisten kuidun saanti vastata aikuisten saantia. Lisättyjen sokerien määrä ei saisi ylittää 10 E %. Runsaasti kuitua saadaan kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmisteista. (Livsmedelsverket 2012, 8.)

Rasvojen laadulla on suuri merkitys. Tyydyttynyttä rasvaa sisältävää ruokavalioita kannattaa välttää. Saantisuositus kertatyydyttymättömien rasvahappojen energiasaannista tulisi olla 10 - 20 E %. Monityydyttymättömien rasvahappojen tulisi olla 5 - 10 E % suositusten mukaan, joista 1 E % olisi n-3-sarjan rasvahappoja. Kokonaisrasvahappojen saannista tulisi 2/3 olla monityydyttymättömiä ja kertatyydyttymättömiä. Transrasvahappoja tulisi olla mahdollisimman vähän ja tyydyttyneiden rasvahappojen osuus ei tulisi ylittää 10 E %. Saantisuositus rasvojen kokonaismäärälle on 25 - 40 E % (Haglund, ym. 2009, 10 - 12, 14 - 15.)

Proteiinin saantisuositus on aikuisille ja yli 2-vuotiaille 10 - 20 E %. Proteiinin saannin suositus nousee 15 - 20 E % päivässä yli 65-vuotiailla. Vuorokauden energiaravintoaineet voivat jakaantua esimerkiksi seuraavasti: proteiinien osuus 15 E %, hiilihydraattien osuus 52 - 53 E % ja rasvojen osuus 32 - 33%. (Livs-medelsverket 2012, 8.)

#### 4.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat elimistölle tärkeitä. Ihminen tarvitsee niitä kasvuun ja elimistön ylläpitoon. Ihmisen elimistö ei pysty tuottamaan niitä riittävästi. Monipuolisen ja terveellisen ruoan avulla turvataan vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti. Elimistö voi joutua puutostilaan, jos se saa liian vähän vitamiineja. Ensioireet voivat olla lieviä, esimerkiksi päänsärkyä tai väsymystä. Myöhemmin oireet muuttuvat vakavimmiksi. Kahdeksan B-ryhmän vitamiinit ja C-vitamiini ovat vesiliukoisia. A-, D-, E-, ja K- vitamiini ovat rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvaliukoisten vitamiinien liikasaanti on haitallista, sillä ne varastoituvat elimistöön. Vesiliukoiset vitamiinit eivät varastoidu elimistöön, sillä ne erittyvät virtsan mukana pois. (Haglund, ym. 2009, 49 - 50.)

**D-vitamiinia** tarvitaan kasvuun ja vahvan luukudoksen muodostamiseen. D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin ja fosfaatin imeytymiseen ruoansulatuskanavasta. D-vitamiinista puutos voi ilmetä väsymyksenä, kasvuhäiriönä, infektioherkkyytenä ja aikuisilla voi ilmetä luuston pehmenemistä ja lapsilla riisitautia. Parhaiten D-vitamiinia saadaan rasvaisesta kalasta, kananmunista sekä D-vitaminoiduista kasvisrasvalevitteistä ja maitovalmisteista. Elimistö pystyy muodostamaan D-vitamiinia ihosta auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta. Koska vitamiinin saanti ei ole ruuasta riittävä, D-vitamiinin puutos on mahdollinen vuoden pimeinä aikoina lokakuulta maaliskuulle. Kesällä 10 - 20 minuutin oleskelu auringossa paljain käsivarsin tai säärin riittää D-vitamiinin saantiin. Vähän ulkoilevat vanhuksat kuuluvat riskiryhmään D-vitamiinin saannin suhteen. Pienille lapsille 2 viikon ikäisestä 2-vuotiaaksi suositellaan D-vitamiinia ympärivuotiseen käyttöön 10 mikrogrammaa (µg) / vrk. D- vitamiini lisää suositellaan raskaana oleville ja imettäville naisille 10 µg / vrk. 2 - 18-vuotiaille suositellaan D-vitamiinia 7,5

µg / vrk ja nuorille ja aikuisille 10 µg / vrk. D-vitamiinilisää suositellaan yli 60-vuotiaille 20 µg / vrk. (Livsmedelsverket 2012, 9.)

Suomalaisessa ruokavaliossa parhaita **seleenin** lähteitä on liha, kala, maito ja vilja. Seleenia tarvitaan entsyymien ja proteiinien toimintaan. Riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, sydänlihaskasvaimet tai syöpäsairauksiin voi johtua seleenin puutteesta. Suomessa on lisätty lannoitteisiin seleeniä ja näin varmistettu seleenin saantia väestölle. Luomuviljelyksillä ei käytetä seleeniä, luomuruoissa on hyvin vähän seleeniä. Seleenin saanti suositus miehille on 60 µg / vrk ja naisille 50 µg / vrk. (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2014, 28.)

Hermoston kehitykseen ja toimintaan tarvitaan **foolihappoa**. Myös solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen tarvitaan foolihappoa. Megaloblastista anemiam, jossa punasolujen koko on suurentunut, voi ilmetä folaatin puutteesta. Raskauden alkuvaiheen vähäinen folaatin saanti lisää riskiä sikiön hermostoputken normaalin sulkeutumisen estymiseen. Parhaita lähteitä foolihapolle ovat vihreät kasvikset, marjat, täysjyväviljatuotteet ja hedelmät. Foolihappoa ei voi saada liikaa ruoasta. Folaatin puutetta on myös todettu potilailla, joilla on sydän ja verisuonitauteja. Aikuisille folaatin saantisuositus on 300 µg / vrk. Naisille, jotka ovat hedelmällisessä iässä suositus on 400 µg / vrk. Sen sijaan imettäville ja raskaana oleville naisille saanti suositus on 500 µg / vrk. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 28; Haglund ym. 2009, 64.)

Veren punasolujen hemoglobiinissa tärkeänä osana on **rauta**, jonka tehtävänä on kuljettaa happea lihaksiin ja kehon kudoksiin. Rautaa on sisäelimissä, punaisessa lihassa, kasviksista kaalissa, pinaatissa sekä palkokasveissa. Rauta imeytyy paremmin C-vitamiinin kanssa. Ruuasta rautaa ei voi saada liikaa, sillä rauta imeytyy huonosti. Raudan yliannostukset tulevatkin rautavalmisteista. Raudanpuuteanemiasta kärsivät useasti murrosikäiset tytöt, laihduttajat, raskaana olevat ja vanhukset, jotka kärsivät raudan heikentyneestä imeytymisestä. Vähäinen raudan saanti aiheuttaa väsymystä, vastustuskyvyn ja suorituskyvyn heikkenemistä. (Haglund, ym. 2009, 81 - 84.) Raudan puutteen voi todeta veren hemoglobiinista. Vaihdevuodet ohittaneilla naisilla, nuorilla työillä ja miehillä

raudan saantisuositus on 9 milligrammaa (mg) vuorokaudessa. Raudan saanti suositus naisille on 15 mg / vrk. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 29.)

Elintarvikkeita, jotka sisältävät runsaasti **suolaa**, tulisi välttää. Runsaan suolan käyttö on yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen. Suolan käyttö on lisääntynyt ja on kaukana suositeltavasta määrästä. (Helldän ym. 2012, 48.) Suolan saantisuositus aikuisilla on 5 grammaa (g) päivässä. Alle kaksi-vuotiaiden lasten suolan saantisuositus on 0,5 grammaa, ja sitä vanhempien lasten suositus on 3 - 4 grammaan. Teollisesti valmistetuissa elintarvikkeissa on runsaasti suolaa. Suolan saantiin on mahdollista vaikuttaa lukemalla pakkauksien suolamerkintöjä ja valitsemalla vaihtoehtoja, jotka sisältävät vähemmän suolaa. Suurin osa suolasta tulee elintarvikkeiden mukana piilosuolana. Runsaasti suolaa on esimerkiksi makkaroiden, lihaleikkeleiden, soijakastikkeiden, ketsupien, sinapin, suolapähkinöiden, popcornin, sillin, oliivien ja suolakurkun. (Hyytiäinen ym. 2009, 22.)

**Jodi** on välttämätöntä ihmisille. Se on osa kilpirauhashormonia, joka on tärkeää keskushermoston normaalille kehitykselle. Valittaessa suolaa kannattaa valita jodia sisältävä suola. Aikuisilla jodin puute aiheuttaa kilpirauhasen laajentumista ja struumaa. Jodin puute varhaislapsuudessa tai sikiöaikana aiheuttaa jälkeensääneisyyttä kehityksessä sekä kasvuhäiriöitä. Maito ja maitovalmisteet ovat ruokasuolan kanssa tärkeimpiä jodin lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 30.)

## **5 Ruokailutottumusten merkitys terveyteen**

Terveyden edistämiseen ja sen ylläpitämiseen on ravinnolla suuri merkitys. Riittävän monipuolisella ja runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävän ruokavalion avulla voidaan ennaltaehkäistä useita kansansairauksia. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 10.)

Kasvikunnan tuotteet, kuten marjat, vihannekset, kasvikset, hedelmät, palkokasvit ja täysjyvävilja, kuuluvat terveyttä edistävään ruokavalioon. Terveyttä

edistävä ruokavalio sisältää myös kalaa, kasvisöljyjä ja kasvisöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11; Livsmedelsverket 2012, 4.) Valtioneuvosto on asettanut tavoitteita terveyttä edistävän ravinnon ja liikunnan edistämiseksi. Tavoitteena on, että riittävästi liikkuvien ihmisten määrä lisääntyisi, ihmiset söisivät enemmän ravitsemussuosituksien mukaisesti, ylipaino ja lihavuus vähenisivät ja erityisesti huonomassa sosioekonomisessa asemassa olevilla terveyttä edistävät ruoka- ja liikuntatottumukset lisääntyisivät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008 8.) Suomessa nuorten lihavuus on yleistynyt viime vuosikymmenien kuluessa. Elintason nousu, napostelut, arkiliikunnan vähentyminen, television ja tietokoneitten katsominen vaikuttavat lihavuuden yleistymiseen. (Haglund 2010, 137.)

## **5.1 Sosioekonominen tausta ja lihavuus**

Sosioekonomisella taustalla on myös suuri vaikutus terveyteen ja elintasaan. Karoliinisessa instituutissa on tutkittu lasten liikalihavuutta. Lihavuutta ja ylipainoa on todettu enemmän lapsilla ja nuorilla, jotka tulevat perheistä, joilla on heikompi sosioekonominen tilanne. (Hedlund 2014, 38.) Kouluilla on tärkeä tehtävä kansanterveystyössä, tarjoamalla koulussa tietoa ravinnon ja liikunnan yhteisvaikutuksista terveyteen. Käytännössä koulussa tarjotaan monipuolinen ja terveellinen kouluruoka, ja koulussa on mahdollisuus liikkumiseen. Skandinaviassa on kehitetty useita toimintasuunnitelmia, joissa keskitytään parempiin ruokailutottumuksiin. Esimerkiksi makeisvero on nostettu. (Hörnell ym. 2009, 287 - 289.) Suomessa sydänmerkki auttaa kuluttajaa valitsemaan sydänystävällisiä, terveellisiä elintarvikkeita (Sydanmerkki.fi 2014). Pohjoismaat ovat investoineet myös lisätutkimuksiin, ja yhteistyötä kehitetään eri menetelmiin terveyden seurannassa (Hörnell ym. 2009, 288).

Lihavuus on tällä hetkellä kansanterveyden suurin haaste. Syynä on se, että ihminen syö enemmän kuin kuluttaa. Sydänsairaudet ja aivohalvaukset ovat liikalihavuudesta johtuvia yleisimpiä kuolinsyitä. Lihavuus vaikuttaa myös muiden sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien



syntyyn. Lihomista voi estää terveellisillä elämäntavoilla. Rasvaisten ruokien ja sokerin käyttöä tulisi vähentää. (Niemi 2006, 100 - 101.) Lihavuudella on taipumus pysyä aikuisikään asti, joten lasten ja nuorten on tärkeää ennaltaehkäistä lihavuutta. Pituuskasvun päättäneiden nuorten lihavuuden määrittämiseen voi käyttää painoindeksiä (BMI). (Haglund 2010, 137.)

BMI eli painoindeksi voidaan laskea siten, että paino jaetaan pituuden neliöllä. Esimerkiksi jos pituutta on 1,65 metriä ja painoa 70 kiloa painoindeksi on 25,7 ( $70/(1,65 \times 1,65) = 25,7$ ). Henkilö on ylipainoinen kun painoindeksi on yli 30 ja lihavuuden terveyshaitat alkavat lisääntyä. Vaikea lihavuus on, kun painoindeksi on yli 35. Vyötärön ympäryksen mittaaminen on tehokas keino selvittää onko keskivartalolla liikaa rasvakudosta. Keskivartalolihavuuden voi määrittellä mittaamalla vyötärön ympäryksen. Naisten vyötärön ympäryys saisi olla korkeintaan 80 senttimetriä ja miehillä 90 senttimetriä. (Niemi 2006, 102 - 103.)

## 5.2 Arkipäivän valinnat

Ruokavalio on kokonaisuus, joka koostuu jokapäiväisistä valinnoista; niihin voi jokainen itse vaikuttaa. Ravitsemussuositusten mukaan hedelmien, vihannesten ja kuitujen käyttöä tulisi lisätä ja energiansaantia rasvasta tulisi vähentää. Tyydyttyneiden rasvojen, suolan ja sokerin saantia tulisi vähentää. Monitydyttymättömien rasvahappojen ja D-vitamiinin saanti on liian alhaista suhteessa ravitsemussuosituksiin, joten niitä tulisi lisätä. (Hörnell ym. 2009, 288 - 289; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10 - 11.)

**Sokeri** sisältää paljon energiaa. Se ei sisällä muita ravintoaineita. Elintarvikkeita, jotka sisältävät runsaasti sokeria, tulisi välttää. Liiallinen sokeri lisää liikalihavuutta ja kakkostyyppin diabetesta. Sokeria suositellaan käytettäväksi korkeintaan 22 palaa päivässä. Sokeria on paljon mehuissa, virvoitusjuomissa, energiajuomissa, alkoholijuomissa, leivonnaisissa, maustetuissa jogurteissa, leivonnaisissa, hilloissa, suklaassa ja makeisissa. Sokeripitoisia elintarvikkeita ei kannata käyttää jatkuvasti, ja niiden syöminen on hyvä ajoittaa aterioiden ja

välipalojen yhteyteen. Jatkuva makeisten syöminen lisää hampaiden reikiintymistä. (Hyytinen ym. 2009, 22.)

**Pikaruokia** ovat esimerkiksi hampurilaiset, pizzat, hot dogit ja ranskalaiset. Pikaruoka on suolaista, rasvaista ja edullista, ja sitä saa nopeasti. Pikaruogan suosio on noussut. Ihmisillä ei ole yksinkertaisesti aikaa istua alas ja syödä lounasta. On paljon helpompaa hakea pikaruokaa ja ottaa sitä mukaan työpaikalle tai syödä seisten tai kävellessä. Pikaruosta saa paljon energiaa, mutta vähän ravintoaineita. Pikaruokaa voi syödä harvoin, mutta päivittäinen syöminen on haitallista terveydelle. Ruokavalion rasvapitoisuus ei tulisi olla enempää kuin 25 - 40 E %. Esimerkiksi, jos päivän energian tarve on 2000 kaloria päivässä, saisi siitä enintään 25 - 40 % tulla rasvasta. Hyvä esimerkki rasvan sisällöstä ja energiaproosentista tavallisessa pikaruoassa on McDonald'sin Big Mac, joka sisältää 26 g rasvaa ja mikä on energiaproosentteina 46 E %. Jokainen voi vaikuttaa pienillä muutoksilla pikaruokan ravitsemukselliseen sisältöön eri tavoin. Esimerkiksi limonadin ruokajuomana voi vaihtaa veteen tai maitoon, voi valita pienemmän annoksen, ranskalaisten sijaan voit valita salaatin tai kasviksia ja aterian päätteeksi voi aina syödä hedelmän. (Ottoson 2005.)

**Pakkausmerkintöjen** avulla kuluttaja voi seurata helpommin, mitä elintarvike sisältää. Pakkausmerkinnöistä voi seurata paljonko kuidun määrä on leivässä, paljonko tuote sisältää suolaa tai sokeria ja myös rasvan määrän tai laadun voi kuluttaja tarkistaa. Pakkausmerkintöjen ainesosaluettelo kertoo, mistä elintarvike on valmistettu. Ravintosisältömerkinnöistä voi katsoa kuinka paljon tuote sisältää energiaa, rasvaa ja kuitua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 34.)

Elintarvikkeiden säilyvyyttä, koostumusta ja väriä pyritään parantamaan **lisäaineilla**. Elintarvikkeissa olevia virheitä ei saa peittää lisäaineilla. Lisäaineet tulevat luonnosta, eristetään luonnosta tai ovat kokonaan keinotekoisia eli synteettisiä. Lisäaineita ovat esimerkiksi makeutusaineet, väriaineet, säilöntäaineet, hapettumisenestoaineet, hapot, happamuudensäätöaineet, emulgointiaineet, aromivahventeet, hyytelöimisaineet, stabilointiaineet ja sakeuttamisaineet. Valmisruokien ja puolivalmisteiden markkinat ovat kasvaneet lisäaineiden käy-

tön takia. Lisäaineista ei saa koitua terveydelle haittaa. Lisäaineiden saannin arvioimiseksi on kehitetty ADI-arvo (Acceptable Daily Intake). ADI-arvo laskeaan milligrammoina ihmisen painokiloa kohti. Sen avulla tarkastellaan päivittäistä hyväksyttävää lisäaineiden saantia elämän aikana. Lastenruoissa käytetään hedelmien ja marjojen pektiiniä, joka on peräisin luonnosta. Luomutuotteet ovat lisäaineettomia tai sisältävät vähemmän lisäaineita. Lisäaineet merkitään pakkauksiin E-koodilla. Euroopan Unionin jäsenyyden jälkeen lisäaineiden käyttö on lisääntynyt Suomessa. (Haglund ym. 2009, 96 - 98.)

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä nuorten tietämystä ravinnon vaikutuksesta terveyteen. Opinnäytetyön tehtävä oli järjestää Nurmeksen nuortenpaja Apajan nuorille aiheeseen liittyvä tapahtuma ja tuottaa selkeä opas, joka pohjautuu uusiin ravitsemussuosituksiin. Opas jäi käytettäväksi nuortenpaja Apajalle sekä materiaaliksi Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeen terveyden edistämisen ravitsemusteemasalkkuun.

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

Opinnäytetyön aihetta suunnittelimme jo kesäkuussa 2014. Aloitimme varsinaisen työn tekemisen elokuussa 2014. Saimme toimeksiannon Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeelta. Järjestimme Nurmeksen toimintapaja Apajan nuorille teemapäivän ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta terveyteen. Terveiden edistäminen oli molemmille läheinen aihe, ja pääsimme tekemään työtä kotipaikkakunnalla nuorten hyväksi. Tämä opinnäytetyö liittyy hoitotyöhön ihmisen perustarpeen - ravitsemuksen - kautta ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Ennaltaehkäisevällä työllä ja sairauksien ehkäisyllä pyritään ylläpitämään ja edistämään terveyttä ja hyvinvointia. Järjestimme nuorille ravitsemukseen

liittyvän intervention. Elintapasairauksia voi ennaltaehkäistä terveellisillä ruokailutottumuksilla. Rajasimme opinnäytetyön koskemaan perusruokavaliota. Erilaiset ruokavaliot, dieetit ja syömishäiriöt rajattiin kokonaan pois.

Apajan nuorisopäällikön kanssa olimme yhteydessä ensimmäisen kerran elokuussa 2014 ja syksyn ja alkutalven aikana noin kerran kuukaudessa. Aihe-suunnitelman laadimme syyskuun alussa ja esitimme sen syyskuun lopussa. Opinnäytetyön tietopohjan alueet jaoimme keskenämme niin, että työmäärä olisi mahdollisimman tasainen molemmille tekijöille.

Teimme tietoperustaan liittyvää tiedonhakua yhdessä. Käytimme Nelli-portaalin kautta löytyviä Joel-, Ebsco- ja Cinahl-tietokantoja. Käytimme hakusanoina terveyden edistäminen, ravitsemus, nuori, opas ja toimintapäivä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Lisäksi käytimme artikkelihakuun Google scholar-hakukonetta. Kävimme koulun ja kotipaikkakunnan kirjastoissa ja käytimme informaattikoiden ammattitaitoa hyväksi saadaksemme teoksia lainaan. Valitettavasti oli, että kaikkia tutkimuksia emme saaneet käyttöön ilmaiseksi, joten hyviä lähteitä jäi käyttämättä maksullisuuden takia. Pyrimme käyttämään alkuperäisiä lähteitä ja mahdollisimman uusia teoksia opinnäytetyömme lähteiksi.

Syksyn aikana työstimme aiheetta tietopohjaa varten ja kävimme opinnäytetyön ohjauksissa. Meillä oli useita suunnittelu- ja tapaamisia kirjastossa ja kotona. Lisäksi pidimme tiiviisti yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse ja sosiaalisen median välityksellä. Opinnäytetyön suunnitelman esittelimme marraskuun lopulla pienryhmän ohjaustapaamisessa. Olimme yhteydessä paikallisen sydänyhdistyksen puheenjohtajan kanssa puhelimitse syyskuussa ja tapasimme hänet joulukuussa, jolloin saimme häneltä materiaalia koskien toimintapäivää.

Opinnäytetyön toteuttamisessa suurena apuna olivat toimeksiantajat, ohjaava opettaja, vertaiset ja muut yhteistyökumppanit. Saimme hyviä vinkkejä opiskelijoilta, jotka olivat tehneet oman opinnäytetyönsä jo aikaisemmin. Myös opinnäytetyön infoista sai hyvin apua ja konkreettisia neuvoja työn toteuttamiseen.

## 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisesti ja tieteellisten tutkimusmenetelmien kautta toteutettu käytännön ohjeistus tai opastaminen. Se voi olla myös toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Toteuttamistapana voi olla esimerkiksi ohje, kotisivut, perehdyttämisopas tai tapahtuman järjestäminen. Toteutustapa valitaan tarkemmin alan ja kohderyhmän mukaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi vaihetta. Ne ovat käytännössä tapahtuva toteutus ja raportointi, jossa käytetään hyväksi tutkimusviestinnän keinoja. Niitä ovat lähteiden käyttö ja asianmukainen merkitseminen. Työ kirjoitetaan asiatyylillä ja johdonmukaisesti. Koko opinnäytetyön prosessi kuvataan selkeästi käyttäen apuna opinnäytetyön päiväkirjaa. Sen pitäminen vaatii järjestelmällisyyttä. Ammattikorkeakoulussa eräänä opiskelun tavoitteena on asiantuntijuuteen kasvaminen. Se näkyy kehittämistyön ja tutkimuksen osaamisena. Opinnäytetyö on ammatillisen osaamisen yksi näyttö. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 - 10, 22, 65, 67.)

Hyvä toiminnallinen opinnäytetyö perustuu toimeksiantoon ja liittyy oleellisesti opiskeltavaan ammattialaan. Työelämästä saatu opinnäytetyön aihe on yleensä hyvin käytännönläheinen. Opinnäytetyö yhdistää opiskelijan työelämään, ja sen avulla voi hyödyntää suhteitaan muihin alalla toimijoihin. Yhteistyön avulla voi olla kehittämässä työelämää ja olla esittämässä osaamistaan. Se voi mahdollistaa myös työllistymisen jatkossa. Toimeksi annettu opinnäytetyön aihe opettaa opiskelijalle vastuuntuntoa työstään sekä kehittää projektinhallintakykyjä. Projektiin liittyvät oleellisesti suunnitelman laatiminen, toimintaehdot, tavoitteet ja aikataulut sekä tiimityö. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16 - 17.)

Tämä opinnäytetyö perustui Nurmeksen nuortenpaja Apajalta saatuun toimeksiantoon. Toimeksiantajana toimi myös Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Väestöterveyttä yhteistyöllä -hanke. Ravitsemusaihe oli noussut hankkeen omista tarpeista, ja se oli yhtenä tärkeänä osana nuorten terveyden edistämistä. Toiminnallisuus oli myös yhtenä tärkeänä elementtinä Apajan toiminnassa. Nuoret saadaan aktivoitua mukaan järjestämällä pienimuotoinen

tapahtuma, jossa toimitaan yhdessä. Toimeksiantosopimus on opinnäytetyön liitteessä 1.

## **7.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä**

Toimeksiantajamme Nuortenpaja Apaja toimii työpajoissa Nurmeksessa ja Juuassa ja toimintaa järjestetään myös eri järjestöjen ja yritysten kanssa. Nurmeksen Apaja toimii tiiviissä yhteistyössä Nurmeksen ammattiopiston ja Hyvärilän kanssa. Hyvärilä on Nurmeksessa toimiva matkailu- ja nuorisokeskus. Hyvärilä toimii Apajalla palveluntuottajana. Apaja on tarkoitettu 15 - 29 -vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea tai ohjausta erilaisiin elämänhallintaan, koulutukseen tai työhön liittyvissä asioissa. Apajan toimintamuotoina ovat yksilö- ja työvalmennus ja henkilökuntaan kuuluu yksilö- ja työvalmentajia. Pajalla nuoret huomioidaan yksilöllisesti ja oikeudenmukaisesti. Pajan arvoina ovat luottamus ja rehellisyys. Apajalle voi tulla työvoimatoimiston, koulun tai oman yhteydenoton kautta. Sopimus tehdään yleensä 1 - 3 kuukauden mittaiseksi. Toiminnassa oli mukana opinnäytetyön aloitusvaiheessa 10 nuorta Nurmeksessa ja neljä nuorta Juuassa. Nuoret toimivat oppaan ja toimintapäivän kohderyhmänä. (Nuortenpaja Apaja Hyvärilä 2015.)

Myös Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen hallinnoima Väestöterveyttä yhteistyöllä -hanke toimii opinnäytetyömme toimeksiantajana. Hanketta rahoittaa Raha-automaattiyhdistys RAY. Toiminta-aika on 2011 - 2015. Hankkeen yhtenä tavoitteena on lisätä maakunnan asukkaiden terveystietoisuutta ja kannustaa väestöä terveyden edistämiseen. Hanke kehittää Semppi-terveyspisteitä ympäri maakuntaa yhdessä Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän kanssa. Hanke tekee yhteistyötä useiden eri toimijoiden kanssa järjestäen erilaisia tapahtumia. Opinnäytetyömme opas tulee osaksi Semppiravitsemussalkkua, josta se on lainattavissa terveyden edistämisen - tapahtumiin Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeelta. (Kansanterveys info, 2015.)

### 7.3 Oppaan ja toimintapäivän toteutus ja arviointi

Hyvä **opas** herättää kiinnostuksen aiheeseen. Opas voi olla kirjallinen tai sähköinen julkaisu. Erilaisten julkaisujen tehtävänä on välittää tietoa, kertoa julkaisun tehneestä yhteisöstä ja luoda erilaisia mielikuvia. (Loiri & Juholin 1998, 8 - 9.) Esitteitä ja ohjeita tehdään eri kohderyhmille. Oppaan muoto ja koko voivat olla hyvinkin erilaisia. Suunnittelussa käytetään hyväksi seuraavia graafisen suunnittelun keinoja, kuten teksti. Tekstiin kuuluvat eritasoiset otsikkotasot ja leipäteksti. Otsikot kertovat lyhyesti sisällön. Leipäteksti on varsinainen tekstiosuus. Käytettävän kielen tulee olla selkeää yleiskieltä. Typografia on kirjainten asettelua. Siihen kuuluvat kirjasintyypit ja -koot sekä palstoitukset ja rivivälit. Kuvia ja erilaisia visuaalisia elementtejä voidaan käyttää kiinnittämään lukijan huomio. Ne auttavat tukemaan viestin ymmärtämistä ja helpottavat lukemista. (Honkala, Kortetjärvi-Nurmi, Rosenström & Siira-Jokinen 2013 115, 246.) Kuviin on hyvä laittaa myös kuvatekstit. Niiden avulla kuvasta kerrotaan myös sellaista, jota siitä ei voi nähdä muuten. Lisäksi se nimeää kuvan. Kuvien käytössä on huomioitava tekijänoikeudet. Muiden ottamille kuville on kysyttävä lupa kuvan ottajalta tai tekijältä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 40, 42; Tekijänoikeuslaki 404/1961.)

Oppaan suunnittelu alkaa toimeksiannon perusteella. Siinä määritellään julkaisua koskevat yksityiskohdat mahdollisimman tarkasti, kuten oppaan tarkoitus, tavoitteet ja toimeksiantajan toiveet. (Loiri & Juholin 1998, 156.) Opas tallennetaan yleensä sähköiseen muotoon, jotta sen myöhempi päivittäminen on helpompaa tai sen voi lähettää asiakkaalle sähköpostin liitteenä (Honkala ym. 2013, 115).

Tähän opinnäytetyöhön liittyvä opas on tarkoitettu nuortenpaja Apajan nuorille lisäämään heidän tietämystään ravitsemuksen vaikutuksesta heidän terveyteensä. Opas tehtiin sähköiseen muotoon, jotta sen tulostaminen ja myöhemmin tehtävät päivitykset olisivat helpommat toteuttaa Apajalla. Saimme ”vapaat kädet” Apajalta oppaan suunnitteluun. Mitään väri- tai kirjasintoiveita ei toimeksiantajalla aluksi ollut. Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeesta saimme

ohjeet ottaa mukaan asiaa rasvoista, viljoista, sokerista ja proteiineista sekä kasviksista. Saimme ohjeet marraskuussa 2014. Oppaan maksimisivumääräksi tuli kymmenen sivua. Saimme luvan käyttää Hyvärilän nuorisokeskuksen ja Semppe-logoa vapaasti oppaassa. Opas on opinnäytetyön liitteessä 2.

Teimme oppaan Mac Microsoft Word 2011:n valmiilla kuvasto-mallilla. Siinä on valmiina kuvaston pohja, johon voi itse vaihtaa oman tekstin ja kuvat. Suunnittelimme ja muokkasimme kuvaston objektit ja värimaailman omaan käyttöön sopivaksi ja sivut etenemään loogisemmassa järjestyksessä. Valitsimme mallin siksi, että sivujen taitto tuli valmiina mallissa. Oppaan työstäminen oli helpompaa. Fontiksi valittiin Corbel. Se on sans-serif-kirjasintyyppi. Teksti näkyy hyvin ja on helppolukuinen myös pienellä fontilla. Käytimme tekstin rajaamiseen vaaleita pohjavärejä, jotta asiat erottuisivat omiksi kokonaisuuksiksi. Oppaaseen valittiin iloisia ja kirkkaita värejä, jotta se olisi kiinnostavampi nuorille.

Kuvat otimme ruokakolmiota lukuun ottamatta itse. Otimme asiakokonaisuuksiin liittyviä kuvia kouluilta ja kotoa. Kysyimme ja saimme luvat kuvaamiseen ja kuvien liittämiseen opinnäytetyöhön kaikista kysymistämme paikoista. Oppaan sivulla 7 olevien lautasmallien kuvien energiamäärät tarkisti keittiön henkilökunta. Muut kuviin liittyvät kalorimäärät laskettiin ja tarkistettiin pakkausmerkintöjen tai Finelin sivustolla olevien tietojen mukaan. Fineli on Terveystietokeskuksen ja hyvinvointin laitoksen ylläpitämä verkkosivusto, jossa voi tarkastella ravitsemustietoutta, esimerkiksi elintarvikkeiden koostumuksia ja ravitsemukseen liittyviä suosituksia.

Aloitimme tekemään opasta joulukuun alussa. Saimme tarkemmat ohjeet oppaan tekemiseen sisältöön hankkeen vetäjältä. Opasta teimme joulukuusta helmikuuhun. Kävimme Joensuussa tapaamassa toimeksiantajaa ja saimme lisäohjeita oppaan selkeyttämiseksi.

Opas näytettiin opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle kaksi kertaa ennen esittelyä. Saimme palautetta tehdä oppaaseen sellaisia muutoksia, joista ilmenee oppaan olevan tarkoitettu juuri nuorille. Otimme mukaan vertailukuvia eri elintarvikkeista, joita nuoret käyttävät. Kansikuvaksi valitsimme liikunnallisen ja



jaksamiseen liittyvän kuvan. Muokkasimme opasta vielä tapahtuman jälkeenkin. Tapasimme Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeen edustajaa tammikuussa 2015. Häneltä saimme vielä hienosäätöä varten ohjeistusta.

Tallennusmuoto on ollut ongelmana. Mac- ja Windows -ohjelmistojen yhteensopivuudessa on omat ongelmansa. Opas jouduttiin sitten tallentamaan pdf -formaattiin, jotta se näkyisi niin kuin pitää. Ravitsemusristikko ei näkynyt oikein millään tallennusmuodolla. Ongelma ratkesi vasta, kun tallensimme ristikon kuvakaappauksena Mac Word -ohjelmasta ja liitimme sen kuvana oppaaseen. Sen jälkeen opas voitiin tallentaa myös docx.-versiona. Esitimme oppaan myös toimeksiantajalle työn eri vaiheissa. Teimme oppaaseen ravitsemusristikon, jonka vastaukset löytyvät oppaasta. Omien nuorten huomioita kysyttiin pitkin toteuttamisvaihetta. Näiden palautteiden avulla päätimme ottaa lisää kuvia, esimerkiksi energiajuomat ja hampurilaiset, joissa näkyvät kalorimäärät. Yhteistyökumppanimme Nurmee-Valtimo sydänyhdistys antoi meille erilaisia sydänliiton uusia esitteitä malleiksi omaa työtämme ajatellen.

Onnistuneella **toimintapäivällä** tulee olla selkeä tavoite. Järjestäjän pitää osata vastata strategisiin kysymyksiin, miksi tapahtuma yleensäkin järjestetään ja mikä on kohderyhmä, sekä mitä organisaatio tai isäntä haluaa kohderyhmälleen järjestää. Kun nämä saadaan selville, saadaan tapahtumaan perusidea ja teema. Sen jälkeen voidaan siirtyä suunnittelemaan ja toteuttamaan tapahtumaa. Suunnitellessa tapahtumaa tulee miettiä, miten tapahtuma saadaan toteutetuksi niin, että viesti saadaan menemään perille. Tapahtuman tavoite määrittelee, millainen ohjelma on sopiva kohderyhmälle. Mietittävänä on myös se, miten tapahtuma järjestetään. Vastuunkantajien rooli on suuri. Toteutusvaiheessa tapahtuman isäntänä voi olla esimerkiksi organisaation projektipäällikkö tai mukana oleva ryhmä. (Vallo & Häyrynen 2008, 93 - 96.)

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus tai mini-interventio on suunnattu hyvin rajatulle joukolle nuoria. Järjestimme tapahtuman, jossa nuoret olivat aktiivisesti mukana toimimassa. **Interventiolla** tarkoitetaan ihmisen tai ryhmän terveydentilaan tai käytökseen vaikuttamista toimenpiteen tai väliintulon avulla. Interventiolla pyritään vaikuttamaan ihmisten terveyskäyttäytymiseen. Väliintu-

lon avulla voidaan ennaltaehkäistä elintasosairauksia ja parantaa ihmisten terveyttä. Toimintaa voidaan toteuttaa monilla eri tavoin, kuten esimerkiksi antamalla terveystietoa. Tiedon tulee kuitenkin olla näyttöön perustuvaa ja luotettavaa. (Patja & Absetz 2007, 7.)

Tapasimme Apajan henkilökuntaa ensimmäisen kerran jo elokuussa 2014. Silloin suunnittelimme opinnäytetyön tekemistä ja mahdollisesti toimintapäivän pitämistä. Lokakuussa seuraavan tapaamisen aikana suunnittelimme toimintapäivän rungoksi opasta ja sokerinäyttelyä. Lisäksi mietimme smoothien tekemistä yhdessä nuorten kanssa. Otimme yhteyttä myös Nurmes-Valtimon sydänyhdistykseen. Yhdistys suostui yhteistyökumppaniksemme opinnäytetyön toiminnallisen osan tueksi. Tapasimme puheenjohtajan kaksi kertaa prosessin aikana. He lainasivat meille oman sokerinäyttelynsä ohjeen ja muitakin uusia sydänyhdistyksen esitteitä, joista oli hyvä tarkistaa, että meillä on oleellinen ravitsemukseen liittyvä tieto mukana oppaassa. Saimme myös sydänliiton ruokaresepti -kortteja tapahtumaan jaettavaksi.

Apajalla kävimme suunnittelemassa nuorten ja henkilökunnan kanssa toimintapäivää joulukuussa. Toimintapäivän pidimme tammikuussa 2015. Olimme käyneet jo edellisenä päivänä sopimassa, mitä tarvikkeita tarvitsisimme smoothien tekoon ja sovimme, että nuoret kävisivät itse ostamassa Apajalle tarvikkeet valmiiksi seuraavaksi päiväksi. Samalla otimme selvää, onko allergioita. Eräs nuori oli allerginen omenalle ja maidolle, joten päätimme tehdä kaksi eri smoothia. Samalla suunnittelimme, mihin pystytämme sokerinäyttelyn ja mihin kokoonnutaan nuorten ja ohjaajien kanssa keskustelemaan oppaastamme ja ravitsemuksesta.

Aikaisemmalla käynnillä olimme käyneet kysymässä nuorilta, oliko heillä jotain, mitä he halusivat kuulla ravitsemuksesta. He kertoivat että aika paljon on kuultu ravitsemuksesta, ja että se on aika tuttua. Ajattelimme siis että, ateriaritmin ja ruokakolmion lisäksi voisimme tehdä oppaaseemme ja toimintapäiväämme jotain muuta, joka herättäisi nuorten huomion. Toimintapäivään halusimme tuoda nuorille katsottavaksi sokerinäyttelyn, jossa nuoret itse saivat havainnoida, kuinka paljon eri tuotteet sisältävät sokeria. Kahteen elintarvikkeeseen

lisättiin myös rasvasisältö, koska haluttiin näyttää esimerkkejä myös piilorasvasta. Smoothien teko oli toinen asia, jossa nuoret itse saivat osallistua terveellisen välipalan tekoon, ja näin se jäisi ehkä heidän mieleensä paremmin.

Toimintapäivässä nuoret saivat tutustua oppaaseen, ja he täyttivät halutessaan viimeisellä sivulla olevan ristikon, johon vastukset löytyivät oppaasta. Ristikon avulla nuoret tutustuivat oppaan sisältöön huomaamattaan. Toimintapäivän aikana teimme yhdessä nuorten kanssa terveellisen välipalan, smoothien. Kerroimme nuorille oppaasta, joka pohjautuu ravitsemussuosituksiin. Keskustelimme myös nuorten kanssa vapaasti ravitsemuksesta, ja he kertoivat omista ruokailutottumuksistaan.

Tuokioomme osallistui 10 henkilöä meidän lisäksemme. Käytimme aikaa tapahtumaan Apajalla noin kolme tuntia. Tulimme jo ennen varsinaista tapahtuman alkamista laittamaan näyttelyn valmiiksi. Ensin aloitimme smoothien teolla ja pyysimme vapaaehtoisia nuoria osallistumaan sen tekoon. Teimme kaksi erilaista smoothieta: mansikka-banaani-omenamehu -ja mustikka-banaani-soijamaito-smoothien, Apunamme oli neljä nuorta. Sitten tarjoilimme smoothieta näyttävistä laseista ja nostimme maljan terveydeksi. Kerroimme, että tässä olisi yksi esimerkki terveellisestä välipalasta, johon ei ole lisätty yhtään sokeria. Kokoonnuimme pöydän ääreen istumaan ja samalla esittelimme itsemme.

Aloitimme tuokion kertomalla opinnäytetyöstämme. Sen jälkeen jaoimme kaikille oppaan katsottavaksi ja aloimme käydä sitä yhdessä läpi. Keskustelimme myös vapaasti nuorten kanssa heidän ruokailutottumuksistaan. Suurin osa nuorista noudatti säännöllistä ateriaritmiä. Yksi nuorista ei syönyt koko päivän aikana mitään ja vasta illalla myöhään kertoi syövänsä runsaammin. Eräs jätti aamupalan väliin, koska ei pystynyt syömään aamulla mitään. Myös kouluterveyskyselyn mukaan itä-suomen ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista noin 55 prosenttia ei syö aamupalaa joka aamu (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 53).

Päivän aikana kertosimme myös lautasmallin ja kuinka ruokakolmiota kannattaisi hyödyntää. Kerroimme, että monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla on

mahdollista ennaltaehkäistä kansantauteja, kuten tyyppin 2 diabetesta. Kävimme läpi, että kaikki rasvat eivät ole haitallisia, vaan päinvastoin. Tarvitsemme pehmeitä rasvoja ja kovia pitäisi välttää. Keskustelimme, mistä tuotteista saa kovia ja pehmeitä rasvoja. Kävimme läpi proteiinin ja viljan suositukset ja kasviksien ja marjojen tärkeyden terveyteen. Sitten keskustelimme sokerista. Sokerin päivittäinen saantisuositus on korkeintaan 22 palaa päivässä. Suurimman osan siitä saamme piilosokereina muun muassa mehuista ja leivonnaisista.

Olimme koonneet pöydälle sokerinäyttelyn. Sokerinäyttelyyn olimme koonneet kymmenen eri nuorten käyttämää tuotetta ja tuotteen viereen olimme laittaneet niin monta sokeripalaa kuin tuote sisälsi. Tuotteita olivat esimerkiksi energiajuoma, mehu ja makeispussi. Myös mukana olleisiin suklaaseen ja sipsipussiin laitoimme rasvapitoisuuden, koska halusimme konkretisoida tuotteissa olevaa piilorasvaa. Nuoret saivat näin itse havainnoida, kuinka paljon tuotteet sisältävät sokeria. Moni ihmettelikin määriä. Tuokiomme jälkeen nuoret saivat vapaasti käydä tutustumassa sokerinäyttelyyn, jonka olimme pystyttäneet. Mielestämme oli hyvä, että nuoret pystyivät konkreettisesti näkemään esimerkiksi, kuinka monta sokeripalaa tavallinen 200:n gramman jogurtti sisältää tai kuinka paljon lasillisessa tuoremehua on sokeria. Nuoret olivat aktiivisesti mukana, ja he esittivät myös kysymyksiä. Ravitsemus kiinnosti nuoria, vaikka osaksi kävimme läpi myös tuttuja asioita. Sokerinäyttelyohje on liitteessä 3.

Tavoitteena oli tehdä nuorille sopiva toimintapäivä, joka herättäisi mielenkiintoa ravitsemukseen. Onnistuimme siinä mielestämme hyvin, sillä nuoret saivat olla mukana toiminnassa, keskustelussa ja vielä havainnoinnissa. Päivän päätteeksi nuoret ja ohjaajat saivat täyttää palautelomakkeen, jonka he palauttivat nimettömänä. Palautekaavake on opinnäytetyön liitteessä 4. Kaikki palauttivat kaavakkeen täytettynä, ja palaute oli positiivista. Opasta pidettiin mielenkiintoisena ja selkeänä. Sisältö oli tiivis ja kattava. Sokeri- ja rasvanäyttelyä pidettiin hyvänä keinona saada asia hyvin havainnollistettua. Joillekin mukana olleille elintarvikkeiden sokerimäärät olivat yllätys. Kaikkien vastaajien mielestä järjestelyt onnistuivat hyvin. Smoothien teko oli erityisesti jäänyt mieleen. Sen tekemisestä ja nauttimisesta pidettiin eniten. Päivä oli tuonut mieleen ravitsemuksen tärkeyden terveyden edistämisen näkökulmasta. Ravitsemus oli palautteen mukaan

tärkeä asia. Myös rennosta esittämistavasta pidettiin. Päivän aihe oli hyvä, ja esittely toi selvästi ja nopeasti tärkeimmät asiat esille. Kehittämiskohteita kysyttäessä vain yhdessä palautteessa oli esityksen järjestämispyyntö niin, että opas olisi käyty läpi järjestyksessä ensimmäisestä sivusta viimeiseen. Eräässä palautteessa oli ehdotus ottaa selvää erilaisista sokereista ja suoloista. Puolelle osallistujista tapahtuma herätti ajatuksia oman terveyden edistämisen tärkeydestä. Osalla oma ravitseminen on hyvin hallussa. Päivää pidettiin yleisesti hyvänä ja tärkeänä.

#### **7.4 Luotettavuus ja eettisyys**

Tässä opinnäytetyössä käytetään luotettavuuden arvioinnissa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä. Laadullisen tutkimuksen yleisinä luotettavuuden kriteereinä pidetään uskottavuutta, vahvistettavuutta, refleksiivisyyttä ja siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 127-128).

Uskottavuudella (credibility) tarkoitetaan sekä tutkimuksen että tulosten uskottavuutta ja sen osoittamista tutkimuksen aikana. Tutkimukseen osallistuvilla pitää olla sama käsitys tutkimuskohteesta kuin tutkijoilla. Uskottavuutta voidaan vahvistaa antamalla tutkimustuloksia arvioitavaksi osallistujille. Myös keskustelemalla toisten samaa aihetta tutkivien kanssa tutkimusprosessin aikana ja tulosten tultua, voidaan lisätä uskottavuutta. Tutkijan tulee olla tarpeeksi kauan tekemisissä tutkittavan asian kanssa, ja osallistujien näkökulman ymmärtäminen on myös tärkeää tutkijalle. Tutkimuspäiväkirjan pitäminen lisää myös uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Omassa työssä uskottavuus näkyy mielestämme siinä, että olemme tehneet varsin paljon yhteistyötä toimeksiantajien kanssa. Lisäksi olemme olleet yhteydessä eri yhteistyökumppaneihin ja keskustelleet aiheistamme eri osapuolien kanssa. Varsinkin nuorten oma näkemys on otettu huomioon työn eri vaiheissa. Luetimme työmme seminaarin jälkeen myös toimeksiantajilla sekä ravitsemuksen asiantuntijalla.

Vahvistettavuudella (dependability, auditability) tarkoitetaan koko tutkimusprosessin aikana tehtyjä muistiinpanoja ja tutkimuspäiväkirjaa, joita hyödynnetään raportin kirjaamisessa. Näiden avulla toiset tutkijat pystyvät seuraamaan prosessia pääpiirteittäin. (Yardley 2000, Kylmän & Juvakan 2007, 129 mukaan.) Omassa työssä olemme pitäneet kirjaa yhteisistä tapaamisista ja työn etenemisen vaiheista sekä ajankäytöstä. Päiväkirja on liitteessä 5.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkijana. Hänen on osattava arvioida omaa vaikutustaan sekä tutkimusaineistonsa että tutkimusprosessiinsa. Hänen on osattava kuvata lähtökohtansa tutkimusraportissaan. (Horsburgh 2003, Kylmän & Juvakan 2007, 129 mukaan.) Molempia opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti aiheena terveyden edistäminen sekä nuoret. Pyrimme näyttämään omalla positiivisella esimerkillä ja tutkittuun tietoon perustuvilla suosituksilla nuorille tavan oman terveytensä edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn.

Siirrettävyydellä (transferability) tarkoitetaan, että tutkimustuloksia voidaan siirtää samanlaisiin tilanteisiin. Tutkijan tulee antaa riittävästi tietoa osallistujista ja ympäristöstä, ennen kuin lukija pystyy arvioimaan siirrettävyyden mahdollisuutta. (Lincoln & Cuba 1985, Kylmän & Juvakan 2007, 129 mukaan.) Opas on suunniteltu perusruokavalioon. Sokerinäyttely koostuu elintarvikkeista, joita käytetään varsin paljon. Toimintapäivä-malli onnistuisi periaatteessa missä tahansa järjestettynä. Työmme on siirrettävissä helposti toiseen ympäristöön. Luotettavuutta voidaan arvioida myös sillä, että on käytetty mahdollisimman uusia ja alkuperäisiä lähteitä, ja lähdemerkinnät tehdään tarkasti (Vilka & Airaksinen 2003, 72).

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE on tehnyt sosiaali- ja terveysalaa ohjaavat eettiset periaatteet. Niiden mukaan potilaan itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa tulee kunnioittaa. Ihmisille tehdään hyvää ja vahinkoa vältetään. Niukkoja yhteisiä resursseja hyödynnetään jokaiselle tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti. Potilaan etu on ihmisoikeus, ja siihen kuuluu inhimillisyys ja arvostava vuorovaikutus. Työntekijän kuuluu aina kantaa vastuu työstään. (ETENE 2012, 4 - 6.)

Hyvän eettisen toiminnan periaatteita ovat myös hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän ymmärtäminen. Hyvään eettiseen tutkimukseen kuuluu hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Vaatimuksiin kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus sekä tutkimustyössä että tallentamisessa ja esittämisessä. Myös tuloksia tulee arvioida kriittisesti. Tutkimusaihetta valittaessa tehdään eettisiä valintoja ja ratkaisuja: valitaanko suosittu vai tärkeä aihe, miten se vaikuttaa yhteiskunnallisesti. Tutkimuksiin osallistuvilta tulee pyytää suostumus (informed consent). Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, ja tutkimuksesta voi kieltäytyä vaikka kesken tutkimuksen. Epärehellisyyttä pitää välttää tutkimustyön aikana. Tekstejä ei saa plagioida. Plagiointi tarkoittaa toisen tekstin kopioimista ilman lupaa tai esittämistä omana tekstinä. Lainausta on aina esitettävä tarkasti, ja se on osoitettava tekstissä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23 - 26.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat myös terve järki, toisten huomiointi ja kunnioittaminen ja sisäistetty eettinen ajattelu (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen ja Åstedt-Kurki 2012, 29).

Omassa työssä toimimme eettisten periaatteiden mukaan. Olemme esittäneet nuorille tietoa, joka perustuu tutkittuun tietoon. Olemme kohdelleet nuoria tasavertaisesti ja kunnioittavasti. Valitsimme opinnäytetyön aiheen, joka oli henkilökohtaisella tasolla molemmille tärkeä, ja myös kansallinen terveysohjelma 2015 pyrkii edistämään terveyttä erilaisin toimenpitein. Pienellä paikkakunnalla nuorille järjestetään vain vähän aktiviteetteja, joten tapahtuman järjestäminen oli huomionosoitus Nurmeksen nuorille. Apajalla oli viime vuoden teemana nuorten terveyden edistäminen.

Kun otimme valokuvia toimintapäivästä, kysyimme kaikilta lupaa kuvaamiseen. Nuorista otettuja kuvia ei esitetä muualla kuin seminaarissa. Opinnäytetyöhön niitä ei laitettu ollenkaan. Kaikki Apajalla olevat nuoret olivat täysi-ikäisiä ja päättivät itse, saako heitä kuvata. Osa nuorista kieltäytyi, joten kuvia otettiin vain heistä, jotka antoivat luvan kuvaamiseen ja kuvien käyttöön seminaarissa.

## 8 Pohdinta

Aiheena ravitsemus oli kiinnostava ja nuorten kanssa yhteistyö oli myös antoisaa. Tämän työn myötä saimme myös itse paljon lisätietoa ravitsemuksesta ja sen merkityksestä terveyteen ja kansantautien ennaltaehkäisyyn. Mielestämme työn aihe oli tärkeä antaa nuorille tietoa oikeanlaisesta ruokavaliosta ja sen merkityksestä jaksamiseen ja hyvinvointiin. Nuorisolaissa on tavoitteena tukea nuoria terveellisiin elämäntapoihin. Yhteiskunnallisestikin asia on tärkeä. Ravitsemukseen ja terveyden edistämiseen saimme työn aikana lisää asiantuntijuutta. Ennaltaehkäisevän työn merkitys laajeni huomattavasti elämänkaaren alkuvaihetta kohti. Aikaisemman työuran aikana ennaltaehkäisy on ollut mukana lähinnä aikuis- ja vanhustyössä.

Opinnäytetyön prosessi oli laajempi, mitä kuvittelimme, sillä siihen kuului monta eri vaihetta, ja jokainen vaihe on vienyt oman aikansa. Prosessi on edennyt vaihe kerrallaan. Tietopohja rakennettiin ensin ja sen perusteella muodostettiin esite ja toimintapäivä.

Ravitsemukseen liittyvää tietoa löytyi paljon sekä kirjastosta että internetistä. Käytimme myös apuna ulkomaisia artikkeleita sekä ruotsin-että englanninkielisinä. Aiheen rajaaminen perusruokavalioon oli mielestämme sopiva. Opinnäytetyön ohjeina käytimme elokuussa 2014 Moodlesta tulostettua versiota.

Työmme kohokohtia olivat opaslehtisen teko ja toimintapäivän pitäminen nuorille. Opaslehtisen teko vaati enemmän työtä kuin kuvittelimme. Aloitimme sen teon joulukuun alussa ja saimme sen valmiiksi helmikuussa. Oppaan tekemisessä oli monta eri vaihetta, ja saimme sen asiasisältöä varten tarkat ohjeet Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeelta. Tapasimme hankkeen edustajan kerran oppaan toteutusvaiheessa. Suurimmaksi osaksi olemme olleet yhteydessä toimeksiantajaan puhelimitse ja sähköpostitse, sillä asumme 130 km:n päässä Joensuusta. Nurmeksien Apajan kanssa olimme yhteydessä enemmän ja kävimme siellä useamman kerran ennen työn aloittamista ja työn eri vaiheissa. Oppaasta tallennettiin kymmeniä eri versioita, ennen kuin se saatiin avau-



tumaan normaalisti. Välillä työ turhautti, mutta oli mukava saada valmis opas tulostettuna käteen.

Toimintapäivä oli tarkoitus pitää jo joulukuussa 2014, mutta se siirtyi tammikuun 2015 puolelle, sillä Nurmeksen Apajalla oli muutto uusiin tiloihin. Muuten olemme pysyneet hyvin suunnitellussa aikataulussa. Toimintapäivään olimme järjestäneet asioita, jolla saataisiin nuoret mukaan ja kiinnostumaan aiheesta. Smoothien teko oli palautteen mukaan mieleistä ja sokerinäyttely herätti myös mielenkiintoa. Kohderyhmä oli aktiivisesti mukana, ja saimme myönteistä palautetta päivästä. Mielestämme se onnistui oikein hyvin. Näin jälkeinpäin mietimme, että sokerinäyttelyn olisi voinut jättää pidemmäksi aikaa esille Apajalle.

Työn aikana olemme saaneet lisää taitoa toteuttaa projekti. Vaikka aluksi opinnäytetyö tuntui lähes mahdottomalta toteuttaa, silti asiat järjestyivät yksi kerrallaan. Työ ”pilkottiin” pienemmiksi asiakokonaisuuksiksi, ja työ jaettiin tasaisesti tekijöiden kesken. Myös esiintymiskokemusta ja neuvottelutaitoa on tullut lisää. Kommunikointitaidot ovat parantuneet. Asiantuntijuus opinnäytetyön aiheisiin lisääntyi.

Toimintapäiväkonseptia voisi käyttää muuallakin. Olemme saaneet yhteydenottoja paikallisilta yrityksiltä toimintapäivän järjestämisestä. Opas jää Apajan ja Väestöterveyttä yhteistyöllä -hankkeen Semppi-salkkuun käytettäväksi. Sitä voi lainata kuka tahansa, joka tarvitsee sitä, tai haluaa pitää nuorille tuokion tai tietoisuuden ravitsemuksesta. Opasta voi myös muokata uudelleen tarpeen tullen.

Toimeksiantajien ja ravitsemuksen asiantuntijalta saamamme palautteen mukaan työmme teksti oli selkeää ja helposti luettavaa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä nuorten tietämystä ravinnon vaikutuksesta terveyteen, ja siinä olimme palautteen mukaan onnistuneet hyvin. Työhön oli valittu oleellisia asioita ja se oli rajattu hyvin. Oppaasta pidettiin. Toinen toimeksiantaja ehdotti, että työn voisi liittää osaksi Terveempi Itä-Suomi -hanketta. TERVIS-hankkeen pääpaino on lasten, ja nuorten päihdehaittojen ennaltaehkäisyssä, mutta myös muu ennaltaehkäisevä työ on tärkeää ja sopii hankkeeseen. Kysimme toiselta toimeksiantajalta voimmeko antaa työmme myös TERVIS-hankkeelle. Se sopi

heille. Työmme päättyy Pohjois-Karjalan lisäksi myös Etelä- ja Pohjois-Savoon.

Eräästä nuorilta saamastamme palautteesta saimme myös jatkokehityksiä. Palautteessa ehdotettiin suoloista ja sokereista vastaavantapaista tapahtumaa. Olisi mielenkiintoista tutkia eri suolojen ja sokereiden koostumuksia ja pitää niistä teemapäivä. Järjestämämme päivän vaikutusta voisi myös tutkia. Myös erilaisista dieeteistä ja syömishäiriöistä olisi mielenkiintoista tehdä tutkimus.

## Lähteet

- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemus käytännössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U. Å. Paavilainen, E., Pietilä, A.- M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K., Åstedt-Kurki, P. ja Sanoma Pro Oy. 2012. Hoitotiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- ETENE. 2012. Etiikan tila sosiaali- ja terveysalalla. 2012. Etene-julkaisuja 35. Sosiaali- ja terveysministeriö.  
[http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=327515&name=DLFE-5501.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=327515&name=DLFE-5501.pdf). 8.2.2015.
- Evira. 2015.<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikkeparanteet/lisaaaineet/lisaaaineryhmat/>. 4.1. 2015.
- Gissler, M., Paananen, R., Luopa, P., Merikukka, M. & Myllyniemi, S. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.. Nuoruus toisin sanoen - Nuorten elinolot - vuosikirja 2014. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P.2009. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Harper, C., Wood, L. & Mitchell, C. 2008. The provision of school food in 18 countries. [http://www.childrensfoodtrust.org.uk/assets/research-reports/school\\_food\\_in18countries.pdf](http://www.childrensfoodtrust.org.uk/assets/research-reports/school_food_in18countries.pdf). 3.11.2014.
- Hedlund, F. Karolinska institutet. 2014. På djupe: Fetma. Medicinsk vetenskap. (4) 38. 23.3.2015.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapaninen, H., Ovaskainen, M.-L. & Virtanen, S. Finnravinto 2012- tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26slitteet.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26slitteet.pdf?sequence=1). 4.11.2014.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P.2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkala, P., Kortetjärvi-Nurmi, S., Rosenström, A. & Siira-Jokinen, S. 2013. Linkki Työyhteisön viestintä. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito-opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hätönen, H., Tervonen-Goncalves, L & Heiliö, T. 2012. Tiedä ja toimi. Terveiden edistäminen on kunnan tehtävä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114572/TerveidenEdistaaminenkunnassa.pdf?sequence=1>. 9.10.2014
- Hörnell, A., Lind, T. & Silfverdal S.A. 2009. Maten i skolan –långt mellan kostråden och verkligheten. Läkartidningen 106 (5), 278 - 290.  
<http://www.lakartidningen.se/OldWebArticles/112/11251.html>  
 26.10.2014.
- Impola, T. 2014. Kouluterveydenhoitajan näkökulma.Teoksessa. Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S (toim.). Huuto. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 102 - 109.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Lehtinen, E., Kuusinen, J & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Loiri, P. & Juholin, E. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Infoviestintä.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkanen, E., Paananen, R. & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2003 - 2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>. 9.10.2014.
- Niemelä, R., Ek, S. & Huotari, M.L. 2012. Terveystiedon lukutaito lisää hyvinvointia. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 150 - 162.
- Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.
- Nuorisolaki 72/2006.
- Nuortenpaja Apaja Nurmes. 2015. Tervetuloa nuortenpajan www-sivustolle! <http://nuortenpaja.hyvarila.com/main.site?action=siteupdate/view&id=2>. 4.2.2015.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Näringsrekommendationer. 2012. Nordiska näringsrekommendationer 2012 – en presentation. [http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad\\_rek/livsmedelsverket\\_nn\\_r\\_2012\\_presentationsbroschyr\\_webb.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/livsmedelsverket_nn_r_2012_presentationsbroschyr_webb.pdf). 18.9.2014.
- Näringsrekommendationer. 2014. Nordiska Näringsrekommendationer. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/naringsrekommendationer/>. 10.10.2014.
- Ottoson, A. 2005. Snabbmat gör det svårt att hålla vikten. Netdoktor.se. <http://www.netdoktor.se/traning-kost/artiklar/snabbmat-snart-i-varmans-mun/>. 25.3.2015
- Patja, K. & Absetz, P. 2007. Interventiomenetelmien kehittäminen osana strategista osaamista. Kansanterveys 7/2007. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102398/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1>. 25.11.2014.
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Pietilä, A.M. 2012. Terveiden edistämisen lähtökohtia - katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Pietilä, A. M. (toim.) Terveiden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 11.
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. 2015. Väestöterveyttä yhteistyöllä. <http://www.kansanterveys.info/toiminta/vaestoterveytta-yhteistyolla/>. 4.1.2015.
- Sitra. 2014. TajuaMut! Sitran selvityksiä 83. Helsinki: Erweko.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Valtionneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3875.pdf&title=Valtioneuvoston\\_periaatepaatos\\_terveytta\\_edistavan\\_liikunnan\\_ja\\_ravinnon\\_kehittamislinjoista\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3875.pdf&title=Valtioneuvoston_periaatepaatos_terveytta_edistavan_liikunnan_ja_ravinnon_kehittamislinjoista_fi.pdf). 10.2.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Terveys 2015 - Kansanterveysohjelman väliarviointi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:4. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf). 24.11.2014.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia 2011:1.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2765155&name=DLFE-15437.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2765155&name=DLFE-15437.pdf).24.11.2014.
- Storvik- Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sydänmerkki.fi. 2014. Ainutlaatuinen sydänmerkki.  
[www.sydänmerkki.fi/sydänmerkki](http://www.sydänmerkki.fi/sydänmerkki). 3.11.2014
- Tekijänoikeuslaki 404/1961.
- Terveystieteiden tutkimuslaki 1326/2010.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S.2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Turja, J. 2009. Ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Tampereen yliopisto. Lääketieteen tiedekunta. Väitöskirja.  
<http://www.tsr.fi/tsarchive/files/TietokantaTutkittu/2007/107321Loppuraportti.pdf>. 25.11.2014.
- Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Vaalilaki 714/1998.
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus.  
[http://www.oph.fi/download/161639\\_Kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiliite.pdf](http://www.oph.fi/download/161639_Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiliite.pdf) 27.10.2014.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014a. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014b.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- World Health Organization. 2009. Milestones in Health Promotion. Statements from Global Conferences. Geneva.  
[http://www.who.int/healthpromotion/Milestones\\_Health\\_Promotion\\_05022010.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf?ua=1). 9.10.2014.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

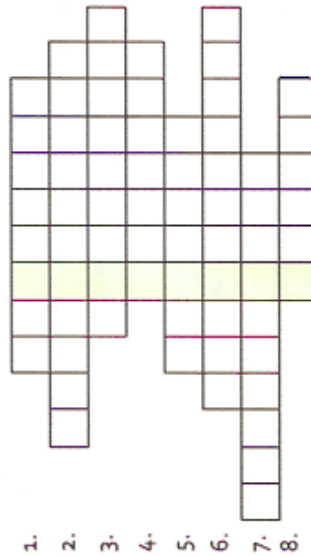
<b>Toimeksiantaja</b>	
Organisaation nimi:	Loma Nurmex Oy, Nuortenkopaja Apaja
Toimeksiantajan edustaja:	Paula Timonen
Osoite:	Koulukatu 3 75500 Nurmex
Puhelinnumero:	040-8387247
Sähköposti:	paula.timonen@nurmex.fi
<b>Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot</b>	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1300127 Anne Nurmikanta, 1400804 Maaria Puoskari
Puhelinnumero:	040-7364578 040-7780377
Sähköposti:	anne.m.nurmikanta@edu.karelia.fi, maaria.s.puoskari@edu.karelia.fi
<b>Toimeksiannon kuvaus</b>	
Aihe	Ravitsemus nuorten terveyden edistäjänä
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	elokuu 2014 - maaliskuu 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Toimeksiantaja vastaa opastustien kustannuksista omiaan käyttönsä.
<b>Toimeksiantajan sitoumukset</b>	
sitoutunut ohjaukseen, tilojen käyttöön antamiseen, nuorten ryhmien matkustamiseen	
<b>Opiskelijan sitoumukset</b>	
antamaan tuetun materiaalin Nuortenkopaja Apajan käyttöön	
<b>Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa</b>	
Ohjaaja(t):	Kirsi Sallinen
<b>Opinnäytetyön julkisuus</b>	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
<b>Allekirjoitukset</b>	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
28.10.2014	Anne Nurmikanta Maaria Puoskari Anne Nurmikanta Maaria Puoskari
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
28.10.2014	Paula Timonen Paula Timonen
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys
28.10.2014	Kirsi Sallinen Kirsi Sallinen



### Ravitsemusristikko

Tummennettu pystyriivi:

Sokeriaineenvaihdunnan sairaus, joka lisääntyy väestössä. Sen ennaltaehkäisyyn kiinnitetään entistä enemmän huomiota.



Vaakariivien vihjeet:

1. Sisältävät paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Ovat hyviä välipaloja. Suositellaan syötäväksi useita kertoja päivässä.
2. Säännöllinen ruokailu. Auttaa hyvin pitämään yllä työtehoa.
3. Näitä suositellaan jokaiselle aterialle noin kourallisen verran.
4. Hyvin kaliumpitoinen, keltainen hedelmä, jossa on noin 100 kcal. Sopii hyvin smoothien raaka-aineksi.
5. Tämä auttaa jaksamaan, saadaan ravintoaineista.
6. Suositeltava ateriakokonsalus.
7. Tällä on suuri vaikutus terveydentilaan. Suomalaisille on annettu tällaiset uudet suositukset vuonna 2014.
8. Nostaa verensokerin nopeasti - se myös laskee nopeasti aiheuttaen väsymystä. Glukoosi, fruktoosi, sakkaroosi.

Toimeksiantaja Nurmeksen nuortenpaja Apaja ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Väestöterveyttä yhteistyöllä -hanke.  
Teksti ja kuvat (ruokakolmiota lukuun ottamatta) Maarja Puoskari ja Anne Numikanta  
Hoitotyön koulutusohjelma Karelia AMK 2015

LISÄTIETOA VERKOSSA WWW.SYÖ-HYVÄÄ.FI

## SYÖ OIKEIN JAKSAT PAREMMIN OPETTELE JO NUORENA



**HYVÄRILÄ**

MATKAILU- JA NUORISOKESKUS  
Lomatie 12, 75500 Nurmee, Puh 04010 45960  
www.hyvarila.fi

**SEMPPI**

Terveyspiste



7

Marjoilla saat  
tehoa päivään!



#### SMOOTHIEOHJE

2 dl mansikoita

2 banaania

1,5 dl omenamehua tai

maustamatonta jogurttia

sekoitetaan tehosekoittimessa

nautitaan kylmänä

Ravitsemukseen liittyviä testejä netissä

<http://www.kasvikset.fi/webroot/1033640/kasvisflash/index.html>

<http://www.sydanliitto.fi/syomistottumukset#.VLk-SotBIY8>

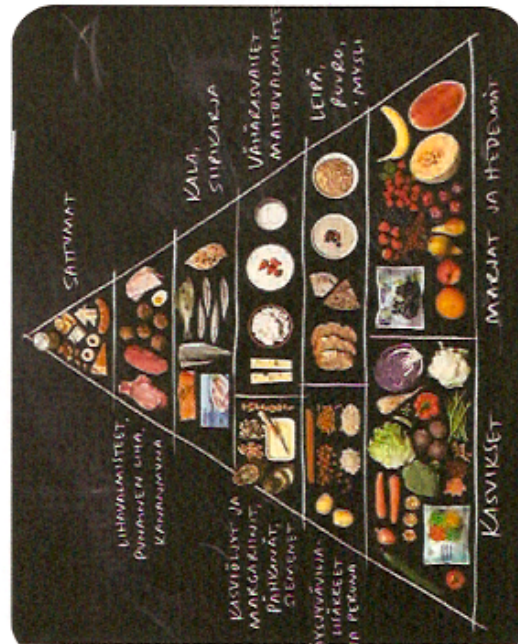
<http://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitautit/fi/risikilaskuri>

Check out!



#### Ruokakolmio

on kehitetty helpottamaan terveellisen ruokavalion koostamista päivittäin. Syö pohjalta paljon ja huipulta harkiten.



Kuvan lähde: Ravitsemusneuvottelukunta/  
ravitsemussuosituks

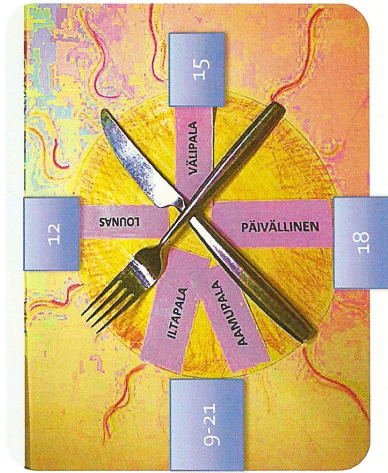


2



<p><b>Poweria päivään</b></p> <p>Päivittäiseen energian tarpeeseen vaikuttavat iä, sukupuoli, pituus ja paino, sekä liikunnan ja aktiiviteettiesi määrä.</p> <p><b>Rasvat</b></p> <p>Kaikki rasvat eivät ole haitallisia. Monet ovat hyväksi terveydellesi. Suosi pehmeitä rasvoja. Hyviä, pehmeitä rasvoja saat oliivijalasta, rypsiöljystä ja pähkinästä, kalasta, rasiemargariinista, joiden rasvapitoisuus on 60 % ja sisältävät kasvisöljyä. Salaattin voit lisätä öljypohjaisista kastikkeista.</p> <p>Rasvaa suositellaan päivässä 25-35 prosenttia energiasta. 30 % energiasta vastaa keskimäärin 80 grammaa miehillä ja 60 grammaa naisilla.</p> <p>Tyydyttynyt eli kova rasva nostaa veren kolesterolitasoa. Rasva sisältää runsaasti energiaa, joten painonhallinnan kannalta rasvan määrä on hyvä pitää kohtuullisena.</p> <p>Vältä kovaa rasvaa. Kovaa rasvaa on esimerkiksi voissa, rasvaisessa lihassa, makkarossa, juustossa ja täysmaidossa.</p> <p>Suurimman osan ravinnon rasvasta saadaan pilloirasvana. Loppu, näkyvä rasva lisätään leivän päälle ja käytetään ruoanvalmistuksen ja leivonnan yhteydessä.</p> <p>Pikaruokaa ja runsaassa rasvassa paistettuja tuotteita, kuten ranskalaisia perunoita, nugetteja ja paneroituja leikkeitä kannattaa syödä harvoin. Valmisruoat kannattaa valita vähärasvaisina (alle 5 %).</p>	<p><b>Viljat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viljatuotteissa vähintään puolet tulisi olla täysjyväviljaa.</li> <li>Naisille suositellaan kuusi annosta päivässä ja miehille yhdeksän.</li> <li>Yksi annos viljaa on esimerkiksi yksi leipäviipale tai yksi desilitra keitettyä täysjyväpastaa, risiä tai ohraa.</li> <li>Lautasellinen puuroa on kaksi annosta viljaa.</li> <li>Leivässä kuitupitoisuuden tulisi olla vähintään 6 g/100 g leipää.</li> </ul>
<p><b>Sokeri ja suola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sokeri sisältää paljon energiaa, mutta se ei sisällä ravintoaineita. Ylimääräinen sokeri lihottaa.</li> <li>Sokeri vie myös nälän tunteen pois, eivätkä oikeat ateriat maistu niin hyviltä.</li> <li>Sokeria on paljon esim. mehuissa, virvoitusjuomissa, energiajuomissa, alkoholijuomissa, leivonnaisissa, maustetuissa jogurteissa, hilloissa, suklaassa ja makeisissa.</li> <li>Sokeria suositellaan käytettäväksi korkeintaan 22 palan verran päivässä.</li> <li>Käytä suolaa enintään viisi grammaa päivässä.</li> </ul> <p><b>Proteiini</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proteiinin tarve nuorilla on yksi gramma painokiloa kohti. Tarvittavan määrän proteiinia saa helposti tavallisesta ruoasta.</li> <li>Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. liha ja kala, maito- ja viljavalmisteet, pavut ja soija.</li> </ul>	<p><b>Tsekkää sokerisi</b></p>   <p><b>Proteiini</b></p>  
<p>10 omenaa sisältää 500 kcal</p>  <p><b>Vetä! Tum</b></p>	<p>Hampurilainen sisältää 500 kcal</p> 

3



**Päivän  
rytmää**

### Kasvikset, marjat ja hedelmät

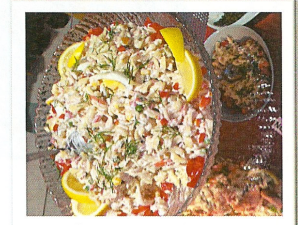
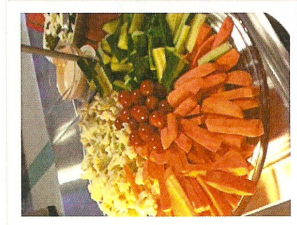
- ♥ Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saat paljon kivennäisaineita ja vitamiineja sekä terveellisiä aineita.
- ♥ Kasvien suojaravintoaineet auttavat parantamaan vastustuskykyä.
- ♥ Kasviksissa on runsaasti kuituja ja vettä. Ne täyttävät hyvin vatsan ja antavat kyläisyyden tunteen.
- ♥ Jokaisella aterialla tulisi syödä kasviksia. Kuusi annosta päivässä.
- ♥ Kasvikset auttavat alentamaan veren kolesterolipitoisuutta, vähentävät sydän- ja verisuonisairauksia ja syövän riski pienenee.

### Päivän tehopläjäys kasviksista

#### Esimerkki kuudesta kasvisannoksesta

- ♥ 1 porkkana
- ♥ 2 dl raastettua tai salaattia
- ♥ 2 dl kypsennettyjä kasviksia
- ♥ 2 dl marjoja
- ♥ 1 hedelmä
- ♥ 1 tomaatti

6



Säännöllinen ateriaritmi pitää verensokerin tasaisena, auttaa pysymään virkeänä ja pitää nälän loitolla. Syö joka päivä samoihin aikoihin ja yhtä monta kertaa, esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen ja tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa.

- ♥ Lautasmallia voit käyttää lounaalla ja päivällisellä. Se auttaa kokoamaan ateriansa monipuolisen ja terveellisen.
- ♥ Katso löydätkö lautaseltasi:
- ♥ Puolet kasviksia, vihanneksia tai salaattia, johon on lisätty kasviöljyä tai öljypohjaista salaattikastiketta.
- ♥ Neljännes lautasesta perunaa, täysjyväriisiä tai pastaa
- ♥ Neljännes lautasesta kalaa, lihaa, munaruokaa, palkokasveja, pähkinää tai siemeniä sisältävää kasvisruokaa
- ♥ Ruokajuomana voit käyttää rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää. Vesi on myös hyvä ruokajuoma. Jokaisella aterialla voit nauttia yhdestä kahteen palaa täysjyväleipää, jonka päälle voit levittää ohuella kasvirasvalivitettä.



## Sokerinäyttelyn ohje

## Sokerinäyttelyn ohje ja tarvikkeet

- ✓ Tulostetut näyttelykyltit, joissa näkyy elintarvikkeiden ravintosisältö ja annoskoko. Näyttelykyltit voi tulostaa suoraan alla olevasta tuoteluettelosta, sijoittamalla yhden tuotteen A4 kokoiselle arkille.
- ✓ Palasokeria jonka paino 2,5 g, esim. Priima palasokeri.
- ✓ Rasvaa. Voi säilyy hyvin huoneenlämmössä sulamatta näyttelyn ajan.
- ✓ Elintarvikkepakkaukset. Avaamattomat pakkaukset. Voivat olla myös tyhjiä, jos ne saa suljetuksi.
- ✓ Kertakäyttölautasia sokeri- ja rasvapaloille.

Näyttelyn voi koota pöydälle liinan päälle, jotta taitetut näyttelykyltit pysyvät paremmin pystyssä. Tässä käytetty Priima sokeripaloja, joiden paino on 2,5g/pala.

## Sokeri ja rasvanäyttelyn tuotteet

- Coca Cola 200ml/lasillinen sisältää 82 kcal, jossa sokeria 10,6 g.  
Lautaselle 200ml lasillista varten 4 palaa tai 1,5 litran pulloa varten 65 palaa sokeria.
- Sirkusaakkoset 120g pussillinen sisältää 394 kcal, jossa sokeria 67,2 g.  
Lautaselle 27 palaa sokeria.
- Kellog's frosties 25g annos sisältää 93,2 kcal, jossa sokeria 6,2 g.  
Lautaselle 2,5 palaa sokeria.
- Coco pops 30 g annos sisältää 116 kcal, jossa 10,5 g sokeria. Lautaselle 4 palaa sokeria.
- Vip appelsiini täysmehu 200ml lasillinen sisältää 80 kcal, jossa 20g sokeria. Lautaselle 8 palaa sokeria.
- Euro Shopper energiajuoma 500ml tölkki sisältää 220 kcal, jossa 55 g sokeria. Lautaselle 22 palaa sokeria.
- Battery energy drink 400ml sisältää 200 kcal, jossa 44,2 g sokeria.  
Lautaselle 17,5 palaa sokeria.
- Fazerin sininen maitosuklaalevy 200g sisältää 1090 kcal, jossa 96 g sokeria ja 33 g rasvaa. Lautaselle 38,5 palaa sokeria ja 33 g rasvaa.
- Sour cream onion Sipsit 300 g pussi sisältää 1650 kcal, jossa 11,7 g sokeria ja 51 g rasvoja. Lautaselle 4,5 palaa sokeria ja 51 g rasvaa.
- Jogurtti 200g purkki sisältää 160 kcal, jossa 24 g sokeria. Lautaselle 9,5 palaa sokeria.

Palautekysely

Palautteesi on meille tärkeää. Kerro muutamalla sanalla ravitsemus-päivän onnistumisesta.

Millainen esite oli mielestäsi?

Mitä pidit sokeri/rasvandyttelystä?

Kuinka järjestelyt onnistuivat?

Mistä pidit?

Mitä olisit tehnyt toisin?

Mitä kehitettävää?

Olisitko halunnut tietää jostakin asiasta lisää?

Herättikö järjestetty tapahtuma ajatuksia oman terveyden edistämiseen?

Suuri kiitos osallistumisestasi ☺

# Tutkimuspäiväkirja

Opinnäytetyön pääväkiri		Opinnäytetyön ohjaus, parin kanssa ry		Opinnäytetyön näytteen suunnittelu	
Aik	Alk	20.10.14	3	11.1.15	4
Pvm	min	21.10.14	6	12.1.15	3
	2	22.10.14	1	13.1.15	2
12.8.14	1	23.10.14	6	14.1.15	3
5.9.2014	3	27.10.14	3	15.1.15	3
6.9.14	2	28.10.14	1	16.1.15	5
15.9.14	1	28.10.14	46	17.1.15	3
16.9.14	1	3.11.14	6	18.1.15	1
17.9.14	1	4.11.14	3	19.1.15	1
19.9.14	1	13.11.14	2	21.1.15	3
20.9.14	7	14.11.14	4	28.1.15	3
23.9.14	2	20.11.14	4	29.1.15	2
23.9.14	15	24.11.14	4	30.1.15	2
24.9.14	15	25.11.14	6	45	30
24.9.14	3	27.11.14	3	3.2.15	4
25.9.14	1	28.1.15	3	4.2.15	3
27.9.14	1	28.1.15	3	8.2.15	3
28.9.14	15	2.12.14	2	9.2.15	5
28.9.14	1	5.12.14	1	10.2.15	2
29.9.14	1	9.12.201	4	11.2.15	2
30.9.14	2	11.12.14	1	13.2.15	2
29	2	12.12.14	3	15.2.15	3
Lokakuu	2	27.12.14	2	16.2.15	2
2.10.14	2	30.12.14	3	19.2.15	3
5.10.14	3	31.12.14	3	20.2.15	3
7.10.14	6	1.1.15	2	21.2.15	2
8.10.14	2	2.1.15	2	22.2.15	3
9.10.14	5	3.1.15	2		
12.10.14	3	6.1.15	3		
14.10.14	5	9.1.15	2		
		10.1.15	3		